Machine Translated by Google

SECOND EDITION

"Dr. Carolyn Dean has been light-years ahead of her time when it comes to the crucial mineral magnesium and its many lifesaving uses. Her work is a gift to humanity. I highly recommend it."

—CHRISTIANE NORTHRUP, M.D.

More than 175,000 copies sold!

The Magnesium Miracle

Discover the Missing Link to Total Health

Lower the risk of
high blood pressure and heart disease

•

Treat diabetes and obesity

•

Ease anxiety and depression

•

Relieve headaches, including migraines

•

Alleviate insomnia

CAROLYN DEAN, M.D., N.D.

Machine Translated by Google

Magnezyum Mucizesine Övgü

“Her doktor ve hasta, magnezyumun pek çok rolü hakkındaki bu kapsamlı kitabı okumalı... Bu kitaba bayıldım. Açıkça yazılmış ve bilgilerle dolu bu kitap, doğal tıp üzerine bir özet sunar ve hem uygulayıcılar hem de halk için paha biçilmez bir kaynaktır. Magnezyumun sayısız faydalarına dair bugüne kadar yayınlanmış en kapsamlı ve en çok başvurulan rehberdir.”

—CAROLYN DEMARCO, MD, Vücudunuzun Sorumluluğunu Alın: Kadın Sağlığı Danışmanı kitabının yazarı

Carolyn Dean, bu cilt boyunca ve son derece açık bir şekilde, en son magnezyum araştırmasına dayanan paha biçilmez öneriler sunuyor. Hemen hemen her Amerikalı yararlanabilir.”

—PAUL PITCHFORD,

Healing with Whole Foods: Asian Traditions and Modern Nutrition kitabının yazarı

"Doktorlar ve terapistler, sağlığımızı korumamızla da ilgili olan bu çok önemli unsura çok az dikkat ettiler. Muazzam kanıtlar burada, magnezyum hakkındaki bu önemli kitapta. Uzun yıllardır magnezyum aldığım için memnunum.”

—ABRAM HOFFER, MD, Putting It All Together: The New Ortomolecular Nutrition kitabının yazarı

"Her birimizin içindeki doktoru güçlendirmek için değerli ilhamla birlikte mükemmel araştırma."

—JOSHUA ROSENTHAL, Bütünleştirici Beslenme Enstitüsü yöneticisi, Enerji Dengesi Diyeti kitabının yazarı

“Aydınlatıcı ve pratik bir kitap. Dr. Dean, aşağıdakiler için güçlü bilgiler sağlar:

Machine Translated by Google

insanlar doktorlara bu temel ve genellikle gözden kaçan mineral iksir hakkında bir hatırlatmada bulunurken. Zengin ve sağlıklı bir hayat yaşamak için Magnezyum Mucizesi mutlaka okunmalıdır.”

—EUGENE CHARLES, DC, DIBAK, Physician Heal Thy Patient and Becoming Healthy, Wealthy and Wise kitabının yazarı

"Otuz yıldır tamamlayıcı tıp ile uğraşıyorum ve magnezyum hakkında bilinmesi gereken her şeyi bildiğime inanıyordum - ta ki Dr.
Caroline Dean. Bu kitap, şimdiye kadar okuduğum konuyla ilgili en kapsamlı inceleme. Bu kadar geniş ve çeşitli bilgilere sahip bir doktordan beklenebileceği gibi, Magnezyum Mucizesi , bu kitabı hem doktorlar hem de hastalar için inanılmaz bir kaynak yapan, tıbbın benzer alanları hakkında bilgiler içermektedir. Magnezyum Mucizesi, yazarın da belirttiği gibi, tıp müfredatına girmeyen magnezyum hakkında çok fazla bilgi olduğu için insanlığa çok büyük hizmet edecek bir kitap.

—SERAFINA CORSELLO, MD, Bütünleştirici Tıp için Sağlık Tıp Merkezi, Yaşlanmayan Şifa kitabının yazarı

Machine Translated by Google

The Magnesium Miracle

SECOND EDITION

(Originally published as *The Miracle of Magnesium*)

CAROLYN DEAN, M.D., N.D.

BALLANTINE BOOKS · NEW YORK

Machine Translated by Google

Bu kitaptaki materyaller yalnızca bilgilendirme amaçlıdır. Bir teşhis aracı veya reçete kılavuzu olarak hizmet etmesi veya tıp doktorunuzun tavsiye ve bakımının yerini alması amaçlanmamıştır. En güncel bilgileri sağlamak için her türlü çaba gösterilmiş olsa da, bu alandaki tıp bilimi ve magnezyum ve diğer çığır açan ilaçlar hakkındaki bilgiler hızla değişmektedir. Bu nedenle, bu kitapta tartışılan tedavilerden veya programlardan herhangi birini denemeden önce doktorunuza danışmanızı önemle tavsiye ederiz. Yazar ve yayıncı, bu kitapta yer alan bilgilerin kullanımından veya uygulanmasından kaynaklanabilecek olumsuz etkilerden açıkça sorumlu değildir.

İlk yayınlanma tarihi itibariyle, bu kitapta görüntülenen URL'ler İnternet'teki mevcut web sitelerine bağlantı verir veya bunlara atıfta bulunur. Penguin Random House LLC, kendisinin dışındaki herhangi bir web sitesinden veya İnternette mevcut herhangi bir içerikten (herhangi bir web sitesi, blog sayfası, bilgi sayfası dahil ancak bunlarla sınırlı olmamak üzere) oluşturulmamış herhangi bir web sitesinden sorumlu değildir ve bunları onayladığı veya tavsiye ettiği düşünülmemelidir. Penguin Random House tarafından.

Telif hakkı © 2003, 2007, 2014, Carolyn Dean, MD, ND

Önsöz telif hakkı © 2003, Dr. Bella Altura ve Dr. Burton Altura Tüm hakları saklıdır.

Amerika Birleşik Devletleri'nde, Penguin Random House LLC, New York'un bir bölümü olan Random House'un bir baskısı olan Ballantine Books tarafından yayınlandı.

BALLANTINE ve HOUSE colophon, Penguin Random House LLC'nin tescilli ticari markalarıdır.

Başlangıçta sırasıyla 2003 ve 2007'de Penguin Random House LLC'nin bir bölümü olan Random House'un bir baskısı olan Ballantine Books tarafından The Miracle of Magnesium adıyla farklı biçimde ciltli ve ticari karton kapaklı olarak yayınlandı .

ISBN 9780399594441

E-kitap ISBN 9780425286715

randomhousebooks.com

Kitap tasarımı Susan Turner tarafından e-kitaba uyarlanmıştır.

Kapak tasarımı: Susan Zucker

v4.1

A

Machine Translated by Google

Önsöz

"Açıkça hayatta magnezyumdan daha fazlası var", Dr.
Dean'in dikkat çekici, neredeyse ansiklopedik ama çok okunabilir kitabı. Kitabının zamanı çoktan geçti, çünkü meslekten olmayan okuyucuya sağlıklı bir diyette bu minerale olan birçok ihtiyacı ve bunun neden günlük literatürde vurgulanmadığını keşfetme şansı veriyor.

Diyetimizde magnezyum gerekliliği gerçekten de çok ihmal edilen bir konudur ve Dr. Dean'in bu kitabı, konuya dikkatlice yazılmış tekrarlayan vurgularıyla mesajı eve getiriyor. Bu, yukarıda belirtildiği gibi, günlük gıda alımımızda gerekli olan pek çok başka besin olmadığı anlamına gelmez, ancak çok net bir şekilde belirttiği nokta, genel olarak halkın, bu mineralin uygun miktarını besinlerde araması konusunda bilgilendirilmediğidir. günlük beslenme ve vücudumuzda magnezyuma ihtiyaç duyulmasının birçok nedeni.

Materyale üstünkörü bir genel bakıştan sonra, kitap bir ansiklopedi okur gibi okunmalı, yani kişinin özellikle ilgi duyduğu bölümleri seçip geri dönüp tamamını okumaya çalışmalıdır. Bu şekilde okuyucu, magnezyumun gerçekten ne kadar önemli olduğunun ve gazetelerden, dergilerden veya diğer medya organlarından ne kadar az bilgilendirildiğinin ana fikrini alacaktır. Eski bir atasözünün dediği gibi, "Bir zerre önleme, bir kilo tedaviye bedeldir" ve bu çok önemli minerali yeterli miktarlarda içeren dengeli beslenme için de geçerlidir. (Kitabın diğer ilgi çekici bölümlerine gelince, yeterliliğimiz sadece magnezyum ihtiyacının bilimsel temeline ilişkin materyal hakkında yorum yapmamıza izin veriyor.) DR. BELLA T. ALTURA Fizyoloji ve Farmakoloji Araştırma Profesörü SUNY Downstate Tıp Merkezi Brooklyn, New York

Dr. BURTON M. ALTURA Fizyoloji, Farmakoloji ve Tıp Profesörü

Machine Translated by Google

SUNY Downstate Tıp Merkezi Brooklyn, New York

Machine Translated by Google

İçindekiler

Kapak

Baş sayfa

telif hakkı

Önsöz

giriiş

BİRİNCİ BÖLÜM Magnezyumun Tarihi

1 Magnezyum Örneği

2 Magnezyum: Eksik Mineral

İKİNCİ BÖLÜM Magnezyum Eksikliği Durumları

3 Anksiyete, Depresyon, Uyku

4 Migren, Ağrı, Nevralji, Sporcular İçin Sorunlar

5 CNS, İnme, Kafa Yaralanması, Beyin Cerrahisi

6 Kolesterol, Hipertansiyon

7 Kalp Hastalığı

8 Obezite, Sendrom X, Diyabet

9 PMS, Dismenore, Menopoz, PKOS

10 Kısırlık, Gebelik, Preeklampsi, Serebral Palsi

11 Osteoporoz, Artrit, Böbrek Taşları, Böbrek Hastalığı

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM Araştırma Devam Ediyor

12 Kronik Yorgunluk Sendromu, Fibromiyalji

Machine Translated by Google

13 Çevresel Hastalık

14 Astım, Kistik Fibrozis

15 Yaşlanma, Alzheimer, Parkinson, Demans

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM İhtiyaçlarınızı Belirleme ve Ne Alacağınıza Karar Verme

16 Magnezyum Testi ve Önerilen Alım

17 Bir Magnezyum Beslenme Planı

18 Magnezyum Takviyesi ve Homeopatik Kullanım

özveri

teşekkürler

ekler

Yaygın Gıdaların Magnezyum İçeriği

B Ortak Gıdaların Kalsiyum İçeriği

C Kemik Suyu Tarifi

D Lipozomal C Vitamini Tarifi

E Potasyum Suyu

Kaynaklar

notlar

yazar hakkında

Machine Translated by Google

giriiş

Magnezyum Mucizesi'nin gözden geçirilmiş 2014 baskısından bu yana, magnezyum araştırmalarının hızla arttığını söylemekten memnuniyet duyuyorum . PubMed veritabanında son beş yılda magnezyum hakkında 12.000'e yakın yayın yer aldı. Bu kitap elinize geçtiğinde muhtemelen 3.000 kitap daha olacak.

Magnezyuma olan ilgide kesin bir artış görmek harika oldu. Ticari açıdan magnezyum, takviye pazarında en hızlı yükselen üründür. Magnezyum takviyesi satışları, kalsiyum takviyesi satışlarını yakalıyor ve hatta aşıyor. İstatistikçiler ayrıca internette hangi konuların arandığını da analiz ediyor ve magnezyum isabetlerden adil bir pay alıyor.

İnsanların sayısız koşul için magnezyum takviyesi yapması gerektiğine dair fazlasıyla kanıt var. Aslında, ister magnezyum eksikliğinden muzdarip olun, ister sadece bunu önlemek isteyin, herkesin magnezyum takviyesinden fayda sağlayabileceğini düşünüyorum. Bu baskıyı, çoğu çevrimiçi olan en son magnezyum araştırmalarıyla güncelledim, böylece kendiniz okuyabilirsiniz.

İnternetin mucizesi sayesinde, referanslarımın tümü olmasa da çoğunun özetlerini ve çoğu durumda makalelerin tamamına ücretsiz erişim bulabilirsiniz. Magnezyumun faydaları konusunda kendinizi eğitmeniz çok önemlidir, çünkü tüm kanıtlara rağmen, araştırmacılar magnezyumu halka önermek yerine konuyla ilgili daha fazla araştırma yapılmasını istemeye devam etmektedirler. Bu doğru - araştırmalar defalarca magnezyum eksikliğinin düzinelerce hastalık ve semptoma neden olduğunu kanıtlasa da, tıbbi kuruluşlar nadiren magnezyum takviyesini açıkça onaylarlar.

ARİTMİ ÖDÜLÜ

Machine Translated by Google

Böyle ender bir organizasyon Birleşik Krallık'taki Heart Rhythm Society'dir.
2012 sonbaharında Arrhythmia Alliance'ın Kardiyak Ritim Yönetim Hizmetlerine Üstün Tıbbi Katkı Ödülü'ne layık görüldüm. Aritmiler yaşamı tehdit edici olabilir ve tek tedavi seçeneği hafif olanlarla baş etmeyi öğrenmek veya orta ila ciddi olanları ilaçlar ve cerrahi ablasyon ile tedavi etmektir.

Magnezyum eksikliği belirtilerimden biri kalp çarpıntısıdır, bu yüzden ne kadar korkutucu ve yıkıcı olabileceklerini biliyorum. Kalbinizin düzgün çalışmadığını gerçekten hissetmek çok üzücü. İnsanlara sık sık, "Kalp probleminiz yok; Magnezyum probleminiz var." Birçok kez belirttiğim gibi vücuttaki en yüksek magnezyum miktarı kalpte bulunur.

Bu ödülü aldığım için oldukça şaşırdım çünkü Heart Rhythm Society çok bilim ve araştırma odaklı. Beni onurlandırarak, aritmi tedavisinde magnezyumun önemli rolünü kabul ettiler. Bu ödül, magnezyum araştırmalarının ana akıma ulaştığının ve bunun geri dönüşü olmadığının kanıtıdır!

Bu ödül ve aritmilerin magnezyumla tersine çevrildiğiyle ilgili aldığım tüm e-postalar, beni Atriyal Fibrilasyon: Kalbinizi Yeniden Mineralleştirin adlı bir kitap yazmaya ikna etti . Ciddi kalp ritim bozukluklarının magnezyum gibi basit bir mineralden etkilenebilmesi, insanları sağlığın iyileştirilmesindeki önemini kabul etmeye daha istekli hale getirir. 7. Bölümde size o kitaptan uzun bir alıntı yapacağım .

Aşağıda, magnezyum kullanarak yaşamları önemli ölçüde iyileşen ritim bozukluğu olan insanlardan aldığım birkaç e-postayı paylaşmak istiyorum.

> Dean, birkaç ay önce size PVC'leri [prematür ventriküler kasılmalar] ve PAC'leri [prematüre atriyal kasılmalar] bastırmak için magnezyum kullandıktan sonra elde ettiğim harika sonuçlar hakkında yazmıştım. Neredeyse altı ay oldu ve hala her sabah bu mineral için Tanrı'ya şükrederek uyanıyorum!

Otuz bir yaşında neredeyse pes eden başka bir kişi şöyle yazdı:
birçok okuyucuda yankı uyandıracak uzun bir hesap:

> Magnezyum Mucizesi kitabınız için size çok teşekkür etmek istiyorum . Bir gecede hayatımı değiştirdiğini söylemek abartı olmaz. Henüz otuz bir yaşındayım ama on yılı aşkın bir süredir erken atriyal kasılmalar, erken ventriküler kasılmalar ve taşikardi beni rahatsız ediyor. BEN

Machine Translated by Google

birden fazla doktor iyi olduğumu ve eve gidip aritmileri görmezden gelmemi söyledi. Bana bir çözüm sunabileceklerini umarak doktorlara geri dönmeye devam ettim, ancak yapacakları tek şey daha fazla test yapmak ve beni Zoloft'a koymaya çalışmak.

Saç kesiminden çok ekokardiyogram aldığım bir yıl vardı!
Birkaç ay önce çarpıntılarım arada bir olan aralıktan her gün birkaç kez arttı. Çevrimiçi bir forumdaki bazı gönderileri umutsuzca okurken, birkaç kişinin kitabınızı ve onlar için işe yarayan magnezyum harikalarını övdüğünü gördüm. Biraz magnezyum satın aldım ve dua ederek ilk dozumu dört gün önce aldıktan sonra o zamandan beri tek bir PVC bile almadım! Bu gerçekten bir mucize.

Magnezyuma başladıktan sonraki ilk gün korkunç bir soğuk algınlığı ile çifte darbe almama ve adetimin ilk gününde hala sıfır çarpıntım olmasına rağmen. Normalde böyle bir gün, PVC'leri patlamış mısır makinesi gibi tekmelememe neden olurdu.

Topuklarımı tekmeleyerek sokaklarda koşmak istiyorum! Yarım düzine insanı kitabınızı okumaya ve çeşitli rahatsızlıklar için magnezyum vermeye ikna ettim. Bu ek benim için çok büyük bir nimet oldu ve bana hayatımı geri verdi. Hastaları sağlık için doğal bir yöne yönlendirmeye istekli sizin gibi insanlar olduğu için çok mutluyum. Hikayemi paylaşmanızdan onur duyar, gurur duyar ve gurur duyarım. Lütfen bu mucizeye daha fazla ışık getirmek için çabalarınıza devam edin.

Neden daha fazla doktor aritmisi olan hastalarına magnezyum almalarını söylemiyor? Çoğunlukla tıp fakültesinde bunu hiç öğrenmedikleri için - ve her doktora, tıp fakültesinde bir şey öğrenmediyseniz bunun önemli olmadığı söylenir. Ayrıca, bazı aritmiler ölümcül olabileceğinden doktorlar, reçete ettikleri bir avuç ilacı haklı çıkararak, tüm aritmileri ölümcül olarak tedavi etme eğilimindedir. Bölüm 7'de magnezyum ve aritmiler, özellikle atriyal fibrilasyon hakkında daha fazla şey söyleyeceğim .

TERAPÖTİK MAGNEZYUM

Çoğu doktorun aksine, ben magnezyumu desteklemek için buradayım! Aslında, bu kitap ek magnezyum için uzun ve tutkulu bir öneridir. Magnezyum Mucizesi'nin bu baskısında kendimi tartışmanın her iki tarafında da buluyorum ve

Machine Translated by Google

Bu açıklamayı en baştan yapmak istiyorum. Magnezyumun iyileştirici özellikleri hakkında en son bilimsel ve klinik bilgileri halka sunan bir yazar ve klinik araştırmacıyım. Ayrıca, diğer magnezyum türlerinin yapamadığı durumlarda binlerce kişiye yardımcı olan üstün bir magnezyum biçimi icat etmiş bir girişimciyim. Aslında, deneyin ortasında, zaten toplanmış verileri saklamanın etik olmayacağını anlayan bir bilim adamı konumundayım.

Konularına yakından aşina hale gelen birçok uzman ve araştırmacı gibi, sağlık pratisyenleri tarafından önerilen magnezyum formlarının tümü olmasa da çoğunda büyük bir sorun belirledim - genellikle bir kişi tam terapötik etkiyi deneyimlemeden önce ortaya çıkan müshil etkisi. etki. Kendi magnezyum eksikliği semptomlarım ve müshil etkisi olmadan magnezyum takviyeleri alamamam nedeniyle, ReMag adında yüksek oranda emilen, müshil olmayan bir magnezyum ürünü geliştirdiğimi duyurmak isterim. ReMag ile ishalin olumsuz etkisi olmadan terapötik magnezyum seviyelerine ulaşılabilir. Bölüm 18'de ve Kaynaklar bölümünde ReMag ve diğer magnezyum önerilerim hakkında daha fazla konuşacağım .

3'ten 15'e kadar olan bölümlerde , insanların muzdarip olduğu pek çok magnezyum eksikliği durumunu ele alıyorum. Ayrıca, bu kitabı değerli bir sağlık ansiklopedisi haline getiren diğer önerilen takviyelerin bir listesini de ekleyerek bu durumların çoğu için magnezyumun ötesine geçen bir tedavi protokolü sunuyorum.

MAGNEZYUMUN ÖNEMİ

İnsanlardan sürekli olarak magnezyum deneyimleriyle ilgili soruları, hikayeleri ve yorumları olan e-postalar alıyorum. Her gün ya bireylerden ya da bilimsel literatürden yeni bir şey öğreniyorum. Size tüm bu önemli bilgileri vermeyi çok istiyorum. Bunu yapmak için koca bir kitabım olduğunu biliyorum, ancak magnezyumun ne kadar önemli olduğunu, artık gıdalarımızda kolayca bulunmadığını ve terapötik elde etmek için belirli bir magnezyum türüne ihtiyaç duyabileceğiniz gerçeğini size hemen bildirmek istiyorum. seviyeler.

Halkın, diğer yazarların ve sağlık çalışanlarının magnezyum hakkında sahip olduğu yanlış algıları değiştirmek için çok daha fazla çaba gerekeceğini biliyorum. Çok popüler bir konu haline geldiğinden, magnezyum hakkında bir avuç yeni kitap ve yüzlerce çevrimiçi makale var. Magnezyumdan bahseden çok sayıda vitamin kitabı da vardır. Ne yazık ki, hepsi

Machine Translated by Google

“müshil etkisine ulaştığınızda yeterince magnezyum aldığınızı bileceksiniz” şeklindeki aynı yanlış bilgiyi tekrarlayın. Bununla birlikte, magnezyum oksit, sadece yüzde 4 oranında emilmesine ve bu nedenle oldukça müshil olmasına rağmen, onların tercih ettiği tedavi yöntemidir.

Bu kitaplar ayrıca, böbrek hastalığınız varsa magnezyuma karşı dikkatli olmanız gerektiği ve böbrek yetmezliğiniz varsa bunun zararlı olabileceği uyarısını tekrarlar. Tıbbi testlere yapılan mevcut vurgu ile, böbrek fonksiyon testlerinde kreatinin, BUN veya eGFR seviyeleri biraz yükselmiş olan kişiler, aslında muhtemelen magnezyum eksikliğine sahip oldukları halde, magnezyumdan korkmaya zorlanırlar.

Böbrek hastalarının, hatta diyaliz hastalarının, zayıflatıcı bacak krampları ve kalp çarpıntıları için magnezyumun stabilize iyonik formu (ReMag) olan bir pikometreyi güvenle alabileceğini buldum. Bir kadın, prosedür sırasında kullandıkları IV'lerde çok az magnezyum olduğu için her diyaliz tedavisinden sonra magnezyum seviyelerinin düştüğünü bildirdi. Bu, her tedavide hayatı tehdit eden bir magnezyum eksikliği kalp krizine yaklaştığı anlamına geliyor. Hikayesi için 11. Bölümdeki “Böbreklerin Magnezyuma İhtiyacı Var” kısmına bakın .

TOP 10 MAGNEZYUM GERÇEKLERİ

Daha önce de belirttiğim gibi, başlangıçta size magnezyumun önemini tattırmak istiyorum ve bunu, kitap boyunca daha ayrıntılı olarak tartışılacak olan Magnezyumla İlgili İlk 10 Gerçeğimle yapacağım.

1. Magnezyum, vücuttaki 700-800 enzim sisteminin düzgün çalışması için gereklidir; bu nedenle, çok sayıda semptom ve düzinelerce sağlık durumuyla ilişkilendirilebilir. Bu enzim sistemlerinden bazılarına "Magnezyumun Birçok Rolü" başlıklı 2. Bölümde değinmiştim .
2. Çoğu insanda (yüzde 70-80) magnezyum eksikliği vardır, bu nedenle bu kitap Sen.
3. Kalsiyum vücuttaki magnezyumu tüketir ve birçok insan takviye olarak, güçlendirilmiş gıdalarda veya süt ürünlerinde çok fazla kalsiyum alır. Bunu 1. Bölüm'deki "Kalsiyum ve Magnezyumun Dansı"nda ele alıyorum .
4. Magnezyum toprakta ve besin kaynağında çok eksiktir, bu nedenle takviye edilmelidir. Bu bilgi Bölüm 2'de detaylandırılmıştır .

Machine Translated by Google

5. Müshil etkisinden mustarip olanlarda semptomları düzelmeden önce terapötik dozlarda magnezyum elde etmek imkansızdır.
   Neyse ki, insanlar terapötik dozlarda alınabilen müshil olmayan bir magnezyum formu olan ReMag'den rahatlayabilirler. Daha fazla ayrıntı için Bölüm 18'e bakın .

6. Mitokondriyal disfonksiyon artık bir sır değil. Adenozin trifosfat (ATP) enerji molekülleri mitokondride Krebs döngüsü yoluyla yapılır.
   Bu döngüdeki sekiz adımdan altısı magnezyuma bağlıdır. Daha fazla bilgi için Bölüm 16'ya bakın .

7. Magnezyum ihtiyaçlarınızı belirlemenize yardımcı olmak için, Bölüm 1'de "Magnezyum Eksikliğiyle İlgili 100 Faktör" listesini oluşturdum .

8. Magnezyum seviyenizi gösteren kesin test olan iyonize magnezyum kan testi halka açık değildir. Yararlı ancak daha az doğru bir test olan magnezyum RBC, klinik semptomlarınızla birlikte kullanılmalıdır. Serum magnezyum testi son derece hatalıdır, ancak yine de hastanelerde, kliniklerde ve çoğu klinik çalışmada kullanılan standart testtir - ancak elektrolit panelinde bile görünmez. Magnezyum testi hakkında daha fazla bilgi için Bölüm 16'ya bakın .

9. Magnezyum eksikliği, diyabet, kalp hastalığı, yüksek tansiyon, yüksek kolesterol, migren, hassas bağırsak sendromu (IBS) ve mide ekşimesi gibi kronik hastalıklarda önemli bir faktördür. Tüm bu durumları tedavi etmek için kullanılan ilaçlar magnezyumu tüketir ve genellikle semptomları daha da kötüleştirir. Bu güvenli olmayan ilaçların birçoğunu Bölüm 2'de listeledim .

10. Kromozomların bileşenleri olan telomerler, telomerlerin bozulmasını önleyen magnezyum gibi yaşlanmanın anahtarıdır. En son araştırmayı Bölüm 15'te ele alıyorum .

UZUN SÜRELİ MAGNEZYUM TÜKENMESİ

Magnezyum eksikliği yeni bir şey değil, ancak bu bilgi, kendi çıkarları doğrultusunda harekete geçebilmeleri için halka aktarılmadı.
Bunun kanıtı, yetmiş yılı aşkın bir süre önce, 74. Kongre, 2. oturum (Senato belgesi no. 264), 1936'da okunan, toprak minerallerinin tükenmesine ilişkin aşağıdaki açıklamada bulunabilir:

Machine Translated by Google

Bugün çoğumuzun, gıdamızın geldiği tükenmiş topraklar uygun mineral dengesine getirilinceye kadar giderilemeyecek olan bazı tehlikeli diyet eksikliklerinden muzdarip olduğunu biliyor musunuz? Endişe verici gerçek şu ki, şu anda milyonlarca dönümlük arazide yetiştirilen ve artık belirli mineralleri yeterince içermeyen yiyecekler (meyveler, sebzeler ve tahıllar) - ne kadar yersek yiyelim - bizi aç bırakıyor. Gerçek şu ki, yiyeceklerimizin değeri çok büyük farklılıklar gösteriyor ve bazıları yiyecek olarak yenmeye değmez.

Fiziksel esenliğimiz, kalorilere veya vitaminlere veya tükettiğimiz nişasta, protein veya karbonhidratların kesin oranlarından çok, sistemlerimize aldığımız minerallere daha doğrudan bağlıdır.

Laboratuar testleri, bugünün meyvelerinin, sebzelerinin, tahıllarının, yumurtalarının ve hatta süt ve etlerinin birkaç nesil önceki gibi olmadığını kanıtlıyor. Bugün hiç kimse, midesine mükemmel bir sağlık için ihtiyaç duyduğu mineral tuzları sağlamaya yetecek kadar meyve ve sebze yiyemez, çünkü midesi onları tutacak kadar büyük değildir! Ve biz koca mideli bir millete dönüşüyoruz.

Bana göre o zamandan beri tarım toprağımızdaki mineral eksikliği hiçbir zaman düzeltilmedi ve durum daha da kötüye gitti.

MAGNEZYUM'U NEDEN DUYMADIK?

İnsanlar, magnezyum haçlı seferime başladığım on altı yıl öncesine göre daha fazla magnezyum farkındalığına sahipler, bu yüzden bunun için minnettarım. Bununla birlikte, okul çocuklarının büyük çoğunluğu okulda beslenme eğitimine hiç maruz kalmamaktadır. Peki ya doktorlar -vücudun biyokimyasal işleyişini bilmesi gereken insanlar? Ne yazık ki, doktorlar genellikle tıp fakültesinde beslenme veya besin takviyesi hakkında bilgi almıyorlar çünkü sağlık değil hastalık üzerinde çalışıyorlar.

Her biyokimyasal reaksiyon için gerekli olan tüm besin kofaktörlerini öğrendiğim tıp fakültesindeki 200 saatlik biyokimyam hakkında konuşmayı seviyorum.
Ama tıbba girmeden önce kapsamlı beslenme çalışmalarım nedeniyle onların önemini anlayan muhtemelen tek kişi bendim.

Bir tıp doktoruna gittiğinizde, zihninizde oraya sağlığınızı iyileştirmek veya hastalıkları önlemek için gittiğinizi düşünebilirsiniz, ancak doktorların hastalarını kendilerini nasıl iyi tutacakları konusunda eğitmek için çok az zamanları vardır. akıllarında ne var

Machine Translated by Google

semptomlarınız için bir teşhis arıyor ve bir ilacı teşhisleriyle eşleştiriyor.

Diyet ve takviyeler çok önemli olsaydı, doktorun onlara söyleyeceğine inanan hastalar genellikle yaşam tarzlarını değiştirmeyecek veya beslenmelerini kendi başlarına iyileştirmeyeceklerdir. Beslenme tıbbi bir uzmanlık alanı bile değildir. 1970'lerde tıp fakültesine gittiğimde bir uzmanlık değildi ve bugün hala değil! Bu kitapta aktardığım bilgilerin çoğunu doktorunuzdan duymanızın nedeni budur - çünkü bu onun bilgi ve uzmanlık alanı dışındadır.

Temel olarak, doktorlar sadece bildiklerini bilirler ve onlara sağlık ve hastalık hakkında bilmedikleri bir şey sorarsanız, basitçe bunun önemli olmadığını söylerler. Bu önemli değil çünkü onlara her şeyi öğretmesi gereken tıp fakültesinde bunu hiç öğrenmediler. Bu döngüsel mantığın ne kadar tehlikeli olabileceğini görüyor musunuz?

SAHİP OLDUĞUNUZ TEK ŞEY BİR ÇEKİCEK OLDUĞUNDA

Tıp fakültesinin ilk iki yılında hastalıklarla ilgili her şeyi öğrendim; ikinci iki yıl bu hastalıklar için ilaç tedavileri okudum. Besin eksikliklerine hiç zaman harcamadık. "Elinizde sadece bir çekiç olduğunda, her şey çivi gibi görünmeye başlar" sözünü duydunuz mu? Bu, doktorlar ve ilaç tedavileri için çok geçerlidir. Daha da kötüsü, farmasötik özetindeki binlerce ilaçla, doktorların en son ilaçları takip etmesi ve yan etkileri veya ciddi ilaç etkileşimlerini önlemesi oldukça imkansızdır.

Bu, özellikle tıp uzmanlarının vücudunuza ulaşana kadar birlikte çalışılmamış ilaç kombinasyonlarını reçete ettiği, günümüzde uygulanan polifarmasi için geçerlidir.

Çalışmalar, çoğu doktorun ilacın yan etkilerini fark edemediğini, bunun yerine ilacı durdurmak yerine dozu artırma ihtiyacıyla karıştırdığını gösteriyor. Allopatik tıbbın bilimsel olduğu söylense de çoğu hasta aynı anda birden fazla ilaç kullanıyor ve ilaç kombinasyonlarının güvenliğini kanıtlayan hiçbir çalışma yok. Tekrar edeyim - bir seferde birden fazla ilaç almanın güvenliğini veya etkinliğini kanıtlayacak hiçbir bilim yoktur. Çoğu çalışma, her seferinde bir ilaç kullanılarak yapılır. Bir kişi bir düzine uyuşturucu kullandığında, tüm bahisler kapalıdır. Kalp hastalığı, diyabet ve hipertansiyonu önlemek için çeşitli ilaçlardan oluşan "polipill" denen şeyin kullanıldığı birkaç çalışma var, ancak gördüğüm tüm çalışmalarda, yan etkiler her zaman herhangi bir faydadan ağır basıyor.

Machine Translated by Google

Magnezyum uzmanı Dr. Mildred Seelig'e göre, Hindistan, İngiltere, Fransa ve diğer bazı ülkelerde muazzam miktarda magnezyum araştırması yapılırken, Amerika Birleşik Devletleri'ndeki doktorlar, burada yeterince araştırma yapılmadığı bahanesini kullanıyor. reçete yazacak kadar bilgili hissetmeleri. Dr. Seelig buna "burada icat edilmemiş sendromu" diyor.

Drs gibi öncüler. Ancak Bella ve Burton Altura, Amerika Birleşik Devletleri'nde orijinal magnezyum araştırmaları yapmaya devam ediyor. Son kırk yıl boyunca her yıl, magnezyum ve iyonize magnezyum testi hakkında ortalama bir düzine hakemli dergi makalesi yayınladılar. Araştırmaları, bilgi sahibi olmak için zaman ayırdıklarında, en katı şüphecileri bile magnezyum takviyesine olan açık ihtiyaç ve doğru test için mutlak gereklilik konusunda ikna ediyor.

İLAÇ ŞİRKETLERİ ÇOĞU TIBBİ ARAŞTIRMAYA FON SAĞLIYOR

Tıp bilimi, her seferinde tek bir semptomu tek başına inceler ve genellikle bu semptom için bir neden ve onu tedavi eden bir ilaç bulmaya çalışır. Tıbbi araştırmanın önyargısı, onu piyasaya sürmek için gerekli olan maliyetli araştırmaların bedelini eninde sonunda ödeyecek patentlenebilir bir ilaç aramaktır. Magnezyumun sağlık, hastalık önleme ve tüm yaşam süreçleri için vazgeçilmez olduğu konusunda genel bir fikir birliği vardır, ancak patentlenemeyen ortak bir besinin satışından elde edilecek bir kar olmadığı için göz ardı edilmiştir.

Reçeteli ilaçların reklamına harcanan yüz milyonlarca dolarla karşılaştırıldığında, magnezyum için bir reklam bütçesi yoktur ve besinler medyanın ilgisini çekmez. Daha da kötüsü, son yirmi yılda üniversite finansmanının büyük bir kısmı, öncelikle ilaç araştırmalarını finanse eden ilaç endüstrisinden geldi. 1, 2

Ayrıca, deney için harcanan parayı asla telafi edemeyecekleri için, kimsenin büyük klinik deneylerde magnezyumu test etmesi için hiçbir teşvik yoktur. Ancak doktorlar, magnezyum alan 20.000 kişinin ömür boyu takip edildiği böyle bir davayı bekliyor gibi görünüyor. Mükemmel bir dünyada, bu çalışma onlarca yıl önce başlatılmış olmalıydı. Şimdi başlayan böyle bir çalışmanın sonucunu bekleme lüksümüz var mı? Hayır yapmayız. Şu anda yaygın takviye önermek için magnezyum hakkında yeterince bilgi sahibi miyiz? Evet yaparız.

Doktorlar yıllar önce magnezyumun kalp hastalığında bir miktar umut vaat ettiğini duymuş olabilirler, ancak herhangi bir yeni araştırma okumadılar, bu yüzden magnezyumun

Machine Translated by Google

tedavi paniğe kapılmamış olmalıdır. Dr. Bu kitabın önsözünü yazan Burton ve Bella Altura, magnezyum üzerine 1000'den fazla çalışma yayınladı. Araştırmaları her geçen yıl göz ardı edilme riskiyle birlikte geçmişe doğru daha da geriliyor.

Yedi büyük klinik araştırmanın analizi, intravenöz magnezyumun akut kalp krizinden sonra ölüm riskini yüzde 55 oranında azalttığını gösteriyor. Bu sonuçlar prestijli British Medical Journal'da ve geniş çapta okunan Drugs dergisinde yayınlandı . [3, 4] Bu kadar olumlu bilimsel sonuçlar varken ve doktorlar "bilimsel tıp" uyguladıklarını iddia ederken, acil servise akut kalp krizi geçiren herkese neden rutin olarak IV magnezyum verilmiyor?

Belirtildiği gibi, Dr. Bella ve Burton Altura kırk yılı aşkın süredir magnezyum ve iyonize magnezyum kullanımı konusunda araştırıyorlar . Massachusetts, Waltham'daki New England Nuclear tarafından Alturas'ın ısrarıyla üretilen ve Alturas tarafından New York Eyalet Üniversitesi'nin Downstate Tıp Merkezi'nde test edilen elektrot, doktorlara güvenilir bir magnezyum testi verdi ve [6] Bu tür testlerle varsayımlar ortadan kalktı . magnezyum eksikliği teşhisi Yüzlerce klinik Alturalar ve diğer araştırmacı grupları, düzinelerce sağlık durumunun magnezyum eksikliğiyle tartışmasız bir şekilde ilişkili olduğunu gösterebildiler. Bunlar, Bölüm 1'deki "Magnezyum Eksikliğiyle İlişkili Altmış Beş Durum" bölümünde listelenen koşullar arasındadır .

Altura'larla çalışan Dr. Alexander Mauskop, migren ve magnezyum arasındaki bağlantıyı defalarca kanıtlamış ve New York Baş Ağrısı Merkezi'nde magnezyum tedavisini uygulamaya koymuştur. [7, 8, 9] Dr. Mildred Seelig, New York Medical College, American Nutrition ve North Carolina Üniversitesi Beslenme Departmanında magnezyum üzerine kapsamlı incelemelere katkıda bulunmuştur. [10, 11] Uluslararası Magnezyum Araştırmalarını Geliştirme Derneği'nin (SDRM) başkanı, Magnesium Research'ün editörü ve Paris'teki St. Vincent de Paul Hastanesi'nde profesör olan Dr. Jean Durlach, devam eden magnezyum hakkında kapsamlı incelemeler yaptı. araştırma. [12, 13]

Tüm bu magnezyum uzmanları, magnezyumun yararları konusunda artık kenarda oturamayacağımız veya yargıda bulunamayacağımız konusunda hemfikirdir; artık bildiklerimizi uygulamalıyız.

Yıllardır kendi sorumluluğunu kendin alman gerektiğini söylüyorum.

Machine Translated by Google

sağlık—ve bunu yapmanın bir yolu, magnezyum hakkında sağladığım tüm bilgileri incelemek, magnezyum eksikliğiniz olup olmadığını öğrenmek ve sorunu düzeltmek için neler yapabileceğinizi öğrenmektir.

MAGNEZYUM BİR İLAÇ DEĞİLDİR

Son birkaç yılda, vitamin ve mineralleri ilaç gibi tedavi etmeye karar veren tıbbi web sitelerinin mantar gibi çoğaldığını fark ettim. Besinler ilaç olmadığından ve ilaç gibi davranmadığından ve ilaçların tanımları gereği yan etkileri olduğundan, bu tür yanlış bilgilendirilmiş web siteleri, insanlarda takviyelerin yan etkileri olabileceği ve tehlikeli olabileceği izlenimini verir. Bu tüketici için çok kafa karıştırıcı ve kanıtlara aykırı.

2003'te "Tıpla Ölüm" 15 adlı bir makale yazdım ve burada[14] ve daha sonra adında bir kitap Güvenli Çözümler Arayışı, reçeteli ilaçlar ve takviyeler için iyatrojenik hastalık (tıbbi Modern Tıbbın Ölümü: tedavinin neden olduğu hastalık) hakkındaki istatistikleri sıraladım . Amerikan Tabipler Birliği Dergisi , takviyelerden ölüm olmamasına rağmen, FDA onaylı ilaçların kullanımından yılda 90.000 ila 160.000 ölümün meydana geldiğini ve bu da ilaçları dördüncü en yaygın ölüm nedeni haline getirdiğini belirtti. Bu rakam, tıbbi ve cerrahi hataları veya sigara, yüksek tansiyon ve aşırı kilolu olmaktan kaynaklanan önlenebilir ölümleri içermiyor.

[16] Trajik bir şekilde, bu bulguları bildiren araştırmacı Dr. Barbara Starfield, 2011 yılında iatrojenik bir ölümle ölmüş olabilir.

Takviye karşıtı eleştirmenler, diyet takviyelerinin neden olduğu ölümlerde ısrar ettiklerinde, 1980'lerin sonunda satılan, genetiğiyle oynanmış bir katkı maddesiyle lekelenmiş tek bir triptofan partisine atıfta bulunuyorlar.

Magnezyum "toksisitesi" ile ilgili çok az sayıda rapor, IV magnezyum ile aşırı dozda hastanede yatan hastalardadır. Ne yazık ki bu raporlar yersiz ve sorumsuzca sürekli tekrarlanıyor. Gerçek şu ki, yalnızca ciddi sağlık sorunları olan, genellikle zaten doktor kontrolünde olan ve magnezyum almamaları konusunda uyarılan belirli kişiler var. Magnezyum tedavisinin sadece dört kontrendikasyonu vardır: böbrek yetmezliği, miyastenia gravis, aşırı yavaş kalp hızı ve bağırsak tıkanıklığı. Bölüm 18'de daha fazla ayrıntı okuyabilirsiniz .

Tıbbi web siteleri magnezyumun ishalin yan etkisi hakkında konuşacak, değil

Machine Translated by Google

Bunun vücudun magnezyum birikmesini önleme mekanizması olduğunu anlamak. Ancak ishal, bir kişi bir kerede büyük miktarda magnezyum aldığında da ortaya çıkabilir, bu da göreceli bir aşırı yüklenmeye neden olur veya çok zayıf emilen magnezyum ürünleri müshil gibi davranır. Bu Giriş bölümünde daha sonra "Magnezyumun Arızaya Dayanıklılığı"nı okuyun. Müshil etkisi, benim gibi hassas veya hassas bağırsakları olan insanlarda da görülebilir, ancak magnezyumun müshil olmayan güvenli bir formu vardır; buna ReMag denir ve bunu Bölüm 18'de okuyabilirsiniz .

Maryland Üniversitesi, magnezyum ve ilaçlar arasındaki etkileşimler hakkında çevrimiçi bir makale yayınladı. Makale, insanları ayrıca antasitler, laksatifler, florokinolon antibiyotikler, kalsiyum kanal blokerleri veya diyabet ilaçları alıyorlarsa magnezyum kullanmamaları konusunda uyarıyor. Her söylediklerini çürütmeyeceğim çünkü mantıksız yaklaşımlarını yorumlamak zorunda kalacağım. Uyarıların, magnezyumun bu ilaçların çoğu için güvenli bir ikame olabileceğini veya bu ilaçların magnezyumu tüketebileceğini dikkate almadığını söylemek yeterlidir. İnsanları yukarıdaki listedeki ilaçlardan herhangi birini almaları konusunda uyarıyorum ve almaları gerekiyorsa, kaçınılmaz magnezyum tüketimini önlemek için ReMag alımlarını iki veya üç katına çıkarmaları konusunda uyarıyorum.

Tıp pratisyenlerinin ve devlet kurumlarının besinleri tıbbileştirme ve onları ilaç olarak kategorize etme, nadir ve bazen hayali yan etkiler oynama eğilimi, inanıyorum ki, Codex Alimentarius Komisyonu adlı bir organizasyondan geliyor. Komisyon, Birleşmiş Milletler'in bir parçası olan iki grup, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ve Gıda ve Tarım Örgütü (FAO) tarafından yürütülür ve anlaşmazlıklar Dünya Ticaret Örgütü tarafından karara bağlanır. Codex, sınır ötesine gönderilen gıda ve diyet takviyeleri için standartları belirler. Avrupa'daki Codex toplantılarına katıldım ve ilaç şirketlerinin Codex'e büyük ilgi gösterdiğini fark ettim; Amaçları, diyet takviyelerinin besin seviyelerinin terapötik olacak kadar yüksek olmadığından emin olmaktır, böylece reçete edilen ilaçlara "müdahale etmeyeceklerdir". Nihayetinde besinlerin ilaç gibi muamele görmesini ve sadece doktorlar tarafından reçete edilmesini istiyorlar. Magnezyum alan birçok kişi, ilaç şirketlerini memnun edemeyen ilaçlarını azaltmayı ve hatta ortadan kaldırmayı başardı. Saygın bir kuruluş olan Alliance for Natural Health, Codex'in getirdiği tehlikelerin farkındadır ve dünya çapındaki kararları yürürlüğe girdikçe karşılaştığımız sorunlar hakkında sizi eğitebilir. 17 Ulusal Sağlık Merkezi tarafından düzenlenen bir beslenme seminerine katıldığımda

Machine Translated by Google

Ulusal Sağlık Enstitülerinde (NIH) Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp, konuşmacılardan biri, NIH'nin görevinin, yalnızca eksiklik hastalıklarını önlemek için besinler için Önerilen Günlük Ödenek (RDA) hakkında kılavuzlar yayınlamak olduğunu belirtti - örneğin, ne kadar C vitamini aldığımızı. iskorbüt önlemek için almalıdır. NIH'nin, hastalığın önlenmesi ve tedavisi için takviyeleri araştırmaya ilgisi veya yetkisi olmadığını söyledi. Bu tutum muhtemelen tıp fakültesinde besinlerle ilgili eğitim eksikliğinden kaynaklanmaktadır. Doktorlar yalnızca kendilerine öğretilenleri bildikleri için bilmediklerinden korkarlar; bu, magnezyumu ilaç kategorisine koymalarını ve kapağı kapatmalarını kolaylaştırır.

MAGNEZYUM YANLIŞ BİLGİSİ

Vücudumuzun magnezyumu kullanmanın yüzlerce yolu vardır, bu da bilimin magnezyumun "en önemli işlevini" belirlemesini imkansız kılar. Bir takviyenin tek önemli işlevini aramaya yönelik bu yaklaşım, "tek semptom, tek tanı, tek ilaç" tıbbi modeline dayanmaktadır. Bilim, bilimsel testler için her seferinde bir değişkeni izole etmek için bu modele bağlıdır. Magnezyum gibi bir besin maddesini bu şekilde sınırlamanın mantıksız ve imkansız olduğunun farkında değiller çünkü magnezyum 800 kadar enzim sisteminde yer alıyor, vücudun biyokimyasının yüzde 80'ini etkiliyor ve düzinelerce enzimle etkileşime giriyor. diğer besinlerden.

Magnezyumun değerini kanıtlayan dünyanın her yerinden araştırmacılardan gelen yığınla kağıt var. Ancak, bu kitaba önsöz yazan doktorlar tarafından yazılan 1.000 araştırma makalesi de dahil olmak üzere bu binlerce makale, Dr. Burton ve Bella Altura maalesef halkı magnezyumun önemi konusunda bilinçlendirmek için hiçbir şey yapmamış gibi görünüyor. Araştırmacılar aynı çalışmaları tekrarlamak için fon sağlamaya devam edecekler ve doktorlar onları görmezden gelmeye devam edecek çünkü tıp fakültesinde magnezyumun klinik uygulaması hakkında hiçbir şey öğrenmediler.

Daha önce söyledim ve tekrar söyleyeceğim: Magnezyumun gerekli bir besin maddesi olduğunu "kanıtlamak" için milyarlarca dolarlık bir klinik araştırmayı bekleyemeyiz. Terapötik değerini, güvenliğini ve etkinliğini gösteren yeterli araştırmamız var. Dahası, insanlar magnezyum RBC test sonuçlarını takip ederek ve semptomlarının azaldığını izlerken magnezyum alarak kendi kişisel klinik deneylerini yapabilirler. Magnezyum testi hakkında daha fazla bilgi için Bölüm 16'ya ve magnezyum takviyesi önerilerim için Bölüm 18'e bakın .

Machine Translated by Google

Magnezyum güvenlidir ve insanlarda eksiktir. Magnezyuma verilen olumlu yanıtları açıklayan her yüz e-posta için, yalnızca gönderenin olumsuz tepki verip vermediğini soran bir e-posta alıyorum. Magnezyuma karşı esasen hiçbir olumsuz reaksiyon olmadığından, magnezyum almaya başladığınızda veya çok erken aldığınızda ortaya çıkabilecek geçiş semptomlarını öğrenmek için lütfen bu Giriş bölümünün devamındaki "Magnezyum Beni Daha Kötü Yaptığında" bölümünü okuyun.

MAGNEZYUM ARAŞTIRMA VE İNCELEMELER

Magnezyum Mucizesi, ilk çıktığı 2003 yılından bu yana en çok satanlar listesine girdi. Amazon'da zaman zaman En Çok Satanlar Listesine girdi ve genellikle "Vitamin ve Takviye Edici Ürünler" kitap kategorisinde bir numara oldu.
Ayrıca okuyuculardan 1.000'e yakın ürün yorumu aldı. Magnezyum Mucizesi sadece okumak için harika bir kitap değil; yüz binlerce insanın sağlığının iyileştirilmesine yardımcı oldu ve sayısız hayat kurtardı. Her yeni bilimsel inceleme makalesinde ve klinik çalışmada, doktorların magnezyumu düzinelerce hastalık için güvenli ve etkili bir tedavi olarak neden önermediklerini anlamanın imkansız olduğunu düşünüyorum.

Magnezyum araştırmalarının mevcut durumu hakkında beni etkileyen şey, birçok araştırmacı grubunun bu önemli mineral hakkında bilinenleri özetlediği çok sayıda inceleme makalesi ve meta-analizdir. On yıl önce bilim genel olarak magnezyumu fazla düşünmedi, ancak bugün tüm bu makaleler magnezyumun vücut üzerindeki etkisinin derinliğini ve genişliğini kabul ediyor. Buna rağmen, bu bilgi doktorun muayenehanesine veya hastanın tedavi planına hâlâ ulaşmadı. Yukarıda belirttiğim gibi, bu incelemelerin çoğu, artık inkar edilemeyecek olan magnezyumun faydaları hakkındaki kapsamlı bilgi ağını görmek için onları okuyabileceğiniz ve alıntılarını tarayabileceğiniz İnternette ücretsiz olarak mevcuttur. Hatta doktorlarınızı eğitmek ve magnezyum tedaviniz için desteklerini toplamak için bunları yazdırabilirsiniz.

Her yeni yayına atıfta bulunmak istemekten kendimi alıkoymalıyım, bu da bu kitabı aşırı derecede uzun ve kuru hale getirecektir. Aşağıdaki gibi yoğun bir şekilde atıfta bulunulan bir bölüme geldiğinizde her kelimeyi okumak zorunda değilsiniz; gözden geçirebilir ve mevcut magnezyum araştırmasının zenginliğini not edebilirsiniz.

TUZU ARINDIRILMIŞ SUYA MAGNEZYUM EKLEYİN

Machine Translated by Google

Bence bu on yılın en önemli çalışması “Akut Koroner Sendromlu İsrail Araştırmasından Hastanede Yatırılan Akut Miyokard Enfarktüslü Hastalarda Tuzdan Arındırılmış Deniz Suyu Temini ve Tüm Nedenlere Bağlı Mortality 2002–18” başlıklı bir makaledir . Shechter, 2013 oldu.” İsrail su kaynağının magnezyum takviyesi için yıllarca lobicilik yaptı. yoksundurİsrail suyunun dörtte üçü tuzdan arındırılmıştır ve bu nedenle minerallerden

Temmuz 2016'da bana ve diğer on bir magnezyum uzmanına gönderilen kişisel bir e-postada, Dr. Shechter, bu çalışmada "İsrail'de akut miyokard enfarktüslü hastaları araştırdık... hastaları 2 bölgeye ayırdık: tuzdan arındırılmış deniz suyu (neredeyse hiç magnezyum yok) ve düzenli musluk suyu (normal magnezyum) olan bölgelerde yaşayanlar seviyeleri).” Sonuçlar şok ediciydi: "Tuzdan arındırılmış su alanında yaşayan hastalarda normal suya kıyasla 1 yıllık ölüm oranında inanılmaz bir artış bulduk ve bu, serum magnezyum seviyelerine de yansıdı."

Bu çalışmanın sonuçları İsrail kamuoyunu korkutmuş ve medyayı çılgına çevirmiş görünüyor. Michael, “ön duyurumuzun ardından İsrail'deki tüm medya canlı yayında sonuçları bildirmekle meşguldü ve 2 gün üst üste İsrail ulusal televizyonunda prime time haberlerinde benimle röportaj yapıldı. Sonuç olarak, Başbakanımız Sayın Netanyahu tuzdan arındırılmış suya magnezyum eklemeye karar verdi!”

Dr. Shechter'i yürekten tebrik ettim ve ona, “Bu çalışmaya yüreğinizi koyduğunuzu biliyorum çünkü hükümet, yıllar önce DSW'ye [tuzdan arındırılmış suya] magnezyum ekleme talebinizi kabul etmeyecekti. Şimdi onların yanlış olduğunu tamamen kanıtladın! Şimdiden fikirlerini değiştirdiler ve DSW'ye magnezyum ekliyorlar!”

Bu çalışmanın dünya çapında büyük etkileri vardır çünkü bazı bölgelerde içme suyu yoğun bir şekilde filtrelenir, damıtılır veya kötü minerallerle birlikte iyi mineralleri azaltabilen veya ortadan kaldırabilen ters ozmoz işlemine tabi tutulur. Şişelenmiş suların çoğu, mineral içerik listesiyle etiketlenmiş maden suyu olmadığı sürece, damıtılır veya ters ozmozla işlenir.

Magnezyum ve diğer tüm minerallerimizi suyumuz aracılığıyla almamız gerekiyor ama artık bu lüksümüz yok. Dr. Shechter, yeterli düzeyde magnezyum içermeyen herhangi bir içme suyunun kalp krizlerine neden olabileceğini şüpheye yer bırakmayacak şekilde kanıtladı!

Bununla birlikte, Şubat 2017 itibariyle, pilot proje, magnezyum eklemeye yöneliktir.

Machine Translated by Google

İsrail, Aşkelon'un tuzdan arındırılmış içme suyu, finansman konusunda bürokratik çekişmelere saplandı. Dr. Shechter, İsrail halkını yılda yaklaşık dört bin İsraillinin büyük ölçüde magnezyum eksikliği olan tuzdan arındırılmış su içtikleri için magnezyum eksikliği nedeniyle öldüğü konusunda eğitmek için Şubat 2017'de Magnezyum Farkındalık Haftası'nı düzenledi. Bunun hükümeti daha da motive edeceğini umuyor. hayat kurtarmak için harekete geçmek.

MAGNEZYUM YORUMLARI

2001 yılında, aynı zamanda Magnezyum Mucizesi'nin ilk baskısını yazıyordum , Fox ve meslektaşları tarafından altmış yedi referansa atıfta bulunan mükemmel bir inceleme yayınlandı. 19 Araştırmacılar, üç biyolojik mekanizmanın, magnezyumun hipertansiyon, diyabet ve hiperlipidemi tedavisine nasıl yardımcı olduğunu potansiyel olarak açıklayabileceğini belirtti.

- İlk olarak, magnezyum eksikliği, sodyum-magnezyum değişiminde düzensizliğe neden olarak daha yüksek hücre içi sodyum ve dolayısıyla daha yüksek kan basıncı ile sonuçlanır.
- İkincisi, nispeten düşük bir magnezyum seviyesi, kalsiyum ve magnezyum arasında hücre içi bir dengesizlik yaratır, bu da atardamarların düz kaslarında artan spazmlara ve dolayısıyla kan basıncında artışa neden olur.
- Üçüncüsü, magnezyum eksikliği insülin direncine neden olur ve bu da hiperinsülinemiye neden olarak hipertansiyon, diyabet ve hiperlipidemi ile sonuçlanır.

Fox ve ekibi, birçok kronik durumda magnezyumun önemini gösteren çalışma üstüne çalışma aktarıyorlar. Akut astım, torsades de pointes (ventriküler taşikardi) ve preeklampsi gibi kritik durumlarda terapötik olarak IV magnezyum kullanan çalışmaları rapor ederler. Yine de çıkardıkları tek sonuç, magnezyum takviyesinin hipertansiyon, diyabet ve hiperlipidemi üzerinde olumlu bir etkisi olup olmayacağını görmek için daha fazla fon ve daha fazla araştırma çağrısı yapmaktır. Şu sonuca varıyorlar: "Eğer başarılı olursa, yerine koyma tedavisinin klinik sonuçları, nüfusun sağlığını iyileştirmede derin bir etkiye sahip olacaktır."

Şahsen ben bu hayati bilginin kamuoyundan saklanmasının aslında görevi kötüye kullanma noktasına ulaştığını düşünüyorum.

2015 tarihli bir inceleme, Fox makalesindeki tüm aynı bilgileri tekrarlıyor, ancak 20 olduğunu bildirdi; 149 alıntı yapıldı. Gröber ve ekibi, ek referansların

Machine Translated by Google

100 yıl önce diyetimizin magnezyum içeriği yaklaşık 500 mg/gündü ve bugün bu 175-225 mg/gün'e düştü. Yıllardır bu gerçeğe atıfta bulundum, ancak nadiren bahsedildiğini görüyorum. Ayrıca magnezyum eksikliğinin endişe verici sayıda hastalığa ve hastalık semptomlarına neden olabileceğine dair araştırma kanıtı sağladılar. Bu, epidemik sayılarda ortaya çıkan ve ilaçlarla tedavi edilemeyen kronik hastalıklarımızın bir çamaşır listesi: dikkat eksikliği hiperaktivite sendromu (ADHS), Alzheimer, kardiyak aritmiler, astım, tip 2 diyabet, kalp hastalığı, kalp yetmezliği, hipertansiyon, metabolik. sendromu, migren baş ağrıları, miyokard enfarktüsü, preeklampsi, eklampsi ve inme. Araştırmacıların magnezyumun umut verici olduğunu düşündüğü ancak daha fazla araştırma gerektiren çeşitli durumlar arasında anksiyete, depresyon, dismenore, yorgunluk, fibromiyalji, işitme kaybı, böbrek taşları, adet öncesi sendromu, osteoporoz ve kulak çınlaması yer alır.

Magnezyumun önemi hakkındaki 12.000 kelimelik makalelerindeki tüm bu harika bilgilerden sonra, çalışma üstüne çalışma desteklendi, Gröber ve meslektaşları ne önerdi? Bu ciddi magnezyum eksikliği hastalıklarının nasıl tedavi edileceğine sadece yetmiş kelime ayırdıklarını görmek beni çok hayal kırıklığına uğrattı. Dozaj için, en düşük tavsiye olan 4-6 mg/kg/gün'ü (120 kiloluk bir kişi için günde 220-325 mg) tekrarlıyorlar. Yaptıkları ilk takviye tavsiyesi, oldukça müshil magnezyum oksit içindir ve listelerindeki sonuncusu, beyin cerrahı Dr. Russell Blaylock'a göre toksik olan magnezyum aspartattır.

[21] (Dr. Blaylock'un magnezyum aspartat hakkındaki endişelerini 4. Bölüm'deki “Migren Mekanizmaları” kısmında ele alıyorum .)

2013 ve 2015 yıllarında Volpe tarafından yapılan diğer iki inceleme, "Magnesium in" ve Hastalık Önleme” [22] "Overall Health and Magnesium and the Athlete" başlıklıdır. [23] Bu makaleler önceki incelemelere çok benzer, ancak alıntılar, sanki daha önceki yıllarda yapılan araştırmalar artık bir şekilde geçersizmiş gibi, yayınlanmadan önceki on yıl öncesine aittir. Ve bu incelemelerde herhangi bir magnezyum takviyesi tavsiyesi listelenmiyor.

Dr tarafından yapılan son çalışma. Magnezyum üzerine 1000'den fazla makale yazan parlak, şefkatli ve çalışkan doktorlar Burton ve Bella Altura, bir araştırma ekibiyle birlikte, yaşlanma konusundaki mevcut literatürün ustaca bir incelemesini sunuyor ve onların genel bir bakışını sunuyor. tüm iş gövdesi. Bölüm 15'te bu makale hakkında daha fazla ayrıntı vereceğim . [24]

1999'da, magnezyum uzmanı Dr. Mildred Seelig'e Alturaların Magnezyum Mucizesi için bir önsöz yazmasını istediğimi söylediğimde ,

Machine Translated by Google

Bana o kadar önde gelen bilim adamları olduklarını ve asla meslekten olmayan bir yayınla ilişkilendirilemeyeceklerini söyledi. Görünüşe göre zamanlama işbirliğimiz için mükemmeldi. Alturalar tamamen hüsrana uğramışlardı çünkü yazdıkları onca makaleye ve düzinelerce koşulda magnezyum takviyesinin gerekliliği ve etkinliğine dair sahip oldukları tüm kanıtlara rağmen, mesajları üniversitenin fildişi kulesinden hiç ayrılmamış ve halka ulaşmamıştı. Alturas'ın yayınladığı her makale, okuyucuyu magnezyumun kronik hastalıkları önleme ve tedavi etme konusundaki inanılmaz potansiyeli hakkında eğitiyor.

Long ve Romani, "ilgili patolojik durumları hafifletmek için serum ve hücresel magnezyum düzeylerini değerlendirmek ve magnezyum eksikliğini belirlemek için kolay ve tekrarlanabilir yöntemlerin belirlenmesi gerekliliğini savunmak" amacıyla bir inceleme yazdı. [25] Çalışmaları, serum magnezyumunun "doku magnezyum içeriği ve mevcudiyetinin zayıf bir göstergesi" olduğunu kabul ediyor.

2016 yılında yapılan bir inceleme, "mevcut analitik verileri sunmaya" çalışarak magnezyum için uygun ölçüm tekniklerini kullanmadığımız fikrini de ele aldı. magnezyum için doğru ve tekrarlanabilir test sonuçları elde etmede zorluklar." [26] Araştırmacılar, magnezyumu büyük fizyolojik öneme sahip bir katyon (pozitif yüklü iyon) olarak sundular. Magnezyumun iki durumda var olduğunu söylediler: başka bir maddeye bağlı bir form ve serbest iyonize bir form. Magnezyumun içinde bulunduğu form sıcaklığa, pH'a, iyonik kuvvete ve rakip iyonlara bağlıdır. Yüzlerce biyokimyasal sürece katılan ve iyonize magnezyum testinde iyon seçici elektrotlarla ölçülebilen serbest iyonize magnezyum formudur. Araştırmacılar, "çok fazla magnezyum çalışmasının, serbest biyoaktif formu yerine toplam serum magnezyum seviyelerini kullandığını ve bu da hastalık durumlarıyla ilişkilendirmeyi zorlaştırdığını" söyledi. Yazarların belirttiği gibi, vücudun biyokimyasal süreçlerine katılan serbest iyonize magnezyum şeklidir. (Benzersiz tescilli bir işlemin, ReMag'deki magnezyum klorürü stabilize edilmiş bir magnezyum iyonu durumuna dönüştürerek, stabilize edilmiş iyonların hücresel düzeyde tamamen emilmesine ve otomatik olarak başka bir maddeye bağlanmamasına izin verdiğine dikkat edilmelidir.)

2015 tarihli "Magnesium in Man: Implications for Health and Disease" incelemesi, bağırsaklarda, böbreklerde ve kemikte magnezyum homeostazının düzenlenmesine odaklanarak, son birkaç on yıldaki magnezyum araştırmalarının kapsamlı ve kapsamlı bir özetini sunar. [27] Yazarların magnezyumun "enerji metabolizması ve protein sentezi dahil 600'den fazla enzimatik reaksiyonda yer aldığı" iddiasını okuduğumda çok mutlu oldum. (Sıklıkla magnezyum uzmanından alıntı yaparım

Machine Translated by Google

Bu tür reaksiyonların sayısının 700 ile 800 arasında daha muhtemel olduğunu söyleyen Dr. Andrea Rosanoff. Her halükarda, vücuttaki 325 enzimatik reaksiyondan magnezyumun sorumlu olduğuna dair 1968'deki ilk raporlardan kesinlikle çok yol kat ettik.)[28]

Araştırmacılar, ilaçlar nedeniyle magnezyumun tükenmesini ve magnezyum eksikliğine neden olabilen genetik mutasyonları ele alıyor. Bu, magnezyum taşıyan proteinleri kodlayan genlerdeki mutasyonları etraflıca tartışan ve her biri ek düzinelerce genetik mutasyona sahip bir düzine hipomagnezemi genini tanımlayan, okuduğum ilk makalelerden biri.

Ancak bu genleri izole etmek o kadar da iyi bir şey olmayabilir. Son zamanlarda kişisel genetik testlerin mevcudiyeti ile, allopatik tıp nihayet magnezyum eksikliğini "keşfettiğinde", konuyu insan genomu aracılığıyla ortaya çıkaracağından ve suçu genlerin üzerine atacağından endişeleniyorum. Tıbbın genetik hipomagnezemi için bir tedavisi yoktur. Saçma sapan yüksek dozlarda IV magnezyum ve müshil dozlarda magnezyum oksit arasında gidip gelen önerilerle hipomagnezemiyi nasıl tedavi edeceğini neredeyse hiç bilmiyor.

Bununla birlikte, araştırmacılar magnezyum eksikliğinin genetik nedenlerini incelemekle meşgulken, ReMag'in hücrelere getirmek için magnezyum taşıyan proteinlere ihtiyaç duymadığını buldum; bir genin magnezyum gereksinimlerinizi değiştirip değiştirmemesi umurunda değil. ReMag'in stabilize edilmiş magnezyum iyonları, tam hücresel absorpsiyon ve asimilasyona izin verir.

"Magnesium in Man", magnezyumun DNA ve RNA'yı üreten, onaran ve stabilize eden çok sayıda işlevi yerine getirdiğini belirtir. Ya magnezyum genleri stabilize etme yeteneğine sahipse ve mutasyona uğramış gen segmentlerinin açılmasını önleyebiliyorsa? Müshil olmayan magnezyumun terapötik seviyeleri, hipomagnezemi genlerinin daha hafif mutasyonlarını kapatabilir mi?

Gerçek bir genetik kusur magnezyum takviyeleri ile tedavi edilebilir mi? Gene dergisindeki bir makale şu ifadeyle başlıyordu: "Kanıtlar, magnezyumun kardiyo- ve
nöro koruma. Yüksek Ca [mitokondriye bağlı heksokinaz], MtCK [mitokondriyal $^{++}$
kreatin kinaz], MPTP [mitokondriyal geçişli gözenek] ve $^{++}$ MtUCP [mitokondriyal iyonlaştırılmış Ca
takviyesi sitoprotektif etkiler sağlayabilir. Genetik, gelişimsel, ilaca bağlı, iskemik, immün bazlı, yüksek hücre içi [Ca bölgelerine sahip bazı dejeneratif hastalıkların ve sitopatilerin tedavisi

$^{++}$]/[Mg $^{++}$] oranı

Machine Translated by Google

toksik veya enfeksiyöz etiyoloji.[29]

"Magnesium Basics" adlı 2012 tarihli bir makale, iyonize magnezyumun, hücrelere en kolay şekilde girdiği için mineralin tüm biçimleri arasında en yüksek biyolojik aktiviteye sahip olduğunu kanıtlayan birkaç çalışmaya atıfta bulunuyor.[30] Ancak dolaşımına yalnızca yüzde 4 oranında emilmesine ve hücreler tarafından ne kadar iyi emildiğini gösteren hiçbir çalışma olmamasına rağmen, esas olarak magnezyum oksidi önermektedir. Göz kamaştırıcı 595 referans içeren bu belgenin çıktısı alınabilir ve magnezyumun önemi konusunda onları eğitmek için doktorlarınıza verilebilir.

Rosanoff ve meslektaşları tarafından hazırlanan başka bir 2012 makalesi, "Amerika Birleşik Devletleri'nde Düşük Magnezyum Durumu: Sağlık Sonuçları Hafife Alınıyor mu?" [31] Yanıt koca bir evet!

Rosanoff'un ekibi "düşük magnezyum alımları ve kan düzeylerinin tip 2 diyabet, metabolik sendrom, yüksek C-reaktif protein, hipertansiyon, aterosklerotik vasküler hastalık, ani kalp ölümü, osteoporoz, migren baş ağrısı, astım ve kolon kanseri ile ilişkili olduğunu" bildirdi. Hücrelerdeki magnezyum eksikliğinin, yaralanma veya enfeksiyondan ayrı olarak enflamatuar kaskadları aktive eden aşırı kalsiyum ile ilgili olduğunu düşünüyorlar. Yüksek kalsiyum-magnezyum oranlarının çalışmalarında belirtilen inflamatuar durumları nasıl etkilediğini tanımlamak için daha fazla araştırma yapılmasını istiyorlar.

"Magnezyum ve Diyaliz: İhmal Edilen Katyon" başlıklı 2015 tarihli bir makale, böbrek tedavisinde ve diyaliz hastalarında magnezyum gereksinimlerinin yeniden değerlendirilmesi gerektiğini doğrulamaktadır .[33] yapacağım Dergi, "Magnesium in Disease" adlı kapsamlı bir makaleye yer verdi. magnezyum ve böbrek hastalığını tartışın ve bu referansları Bölüm 11'de daha derinlemesine alıntılayın .

Magnezyum eğitiminize değerli bir katkı, Adelaide Üniversitesi'nden Merkezi Sinir Sisteminde Magnezyum (2011) adlı ücretsiz bir çevrimiçi kitaptır.[34] Doktorlarınıza, onların bakımı altındayken size ve sevdiklerinize magnezyum vermeye ikna etmelerine yardımcı olmak için tüm kitabı veya en azından birkaç bölümü yazdırmanızı öneririm. Her bölüm, bir magnezyum araştırmacısı veya uzmanı tarafından yazılan ve merkezi sinir sistemini ilgilendiren önemli konuları kapsayan bir makaledir. Yalnızca bölüm başlıkları, magnezyum araştırmalarının genişleyen kapsamını göstermektedir. Bu kitabın 5. Bölümünde bu bölümlerin bir listesini yaptım .

Machine Translated by Google

MAGNEZYUM REFERANSLARI

Kitap boyunca bilimsel alıntıları güncelledim ve birkaç yüz yeni referans ekleyerek toplamı 600'ün üzerine çıkardım, bu da magnezyum tedavisinin bir dizi hastalıkta etkinliğini kanıtladı ve doğruladı: DEHB, anksiyete, artrit, astım, kanser, serebral beyin. felç, depresyon, diyabet, dismenore, eklampsi, genetik hastalık, kafa travması, kalp hastalığı, yüksek kolesterol, hipertansiyon, kısırlık, uykusuzluk, böbrek hastalığı, menopoz, obezite, osteoporoz, ağrı, PKOS, preeklampsi, gebelik, felç ve X sendromu Bu kitabın yayınlanma tarihinden çok daha sonra da güncel kalabilmeniz için, kar amacı gütmeyen Nutritional Magnezyum Derneği'nin (NMA) web sitesine gidin, www.nutriionalmagnesium.org (NMA'nın tıbbi danışma kurulundayım). Bu web sitesinde, sizin ve doktorunuzun magnezyum tedavisinin güvenliğini ve etkinliğini kanıtlamak için ihtiyaç duyduğu tüm güncellenmiş referansları bulacaksınız.

HANGİ MAGNEZYUM ALMALIYIM?

Son on yılda, pazar payı kazanmaya çalışan yeni magnezyum takviyelerinin sayısında inanılmaz bir artış görüldü. Ne kadar çok ürün varsa, o kadar az tavsiye ederim. Son beş yılda, piyasaya sürdüğüm eşsiz bir magnezyum formu listemin en üst sıralarına yükseldi. Adı ReMag, bir pikometre, stabilize iyonik magnezyum. İkinci tercihim magnezyum sitrat tozu, özellikle Natural Calm. Epsom tuzu banyolarıyla birlikte ikisini de Bölüm 18'de daha ayrıntılı olarak anlatacağım .

NE KADAR MAGNEZYUM ALMALIYIM?

Bazı uygulayıcılar, ishal olana kadar magnezyum almayı ve ardından bir doz geri çekilmeyi söylüyor. Ancak, bu tavsiyeye dayanarak, ben ve benim gibi milyonlarca kişi magnezyum alamayacak, dolayısıyla bir kılavuz olarak kullanılması mümkün değil.

Magnezyum eksikliğini belirlemek için mutlaka bir magnezyum kan testine ihtiyacınız yoktur; her ikisi de 1. Bölümde yer alan "Magnezyum Eksikliğinin Nedenleri: Magnezyum Yanma Hızı" ve "Magnezyum Eksikliğiyle İlgili 100 Faktör"e bakın ve muhtemelen durumunuza uyan birçok semptom bulacaksınız.

Doktorunuza veya ailenize gerçekten magnezyum eksikliğiniz olduğunu kanıtlamak için bazı testler yapmak istiyorsanız, magnezyum RBC kanını öneririm.

Machine Translated by Google

Ölçek. 6.0–6.5 mg/dL'lik optimum değeri hedefleyerek her üç ila altı ayda bir tekrarlayabilirsiniz. Magnezyum testi ve doktor reçetesi olmadan kendi testinizi nasıl sipariş edeceğiniz hakkında daha fazla bilgi için Bölüm 16'ya bakın .

Kaslarınızda ve kemiklerinizde magnezyum depolarınızın oluşması bir yıl veya daha uzun sürebilir. Bununla birlikte, doğru yolda olduğunuzu bilmenizi sağlayan sağlık gelişmelerini fark etmek genellikle yalnızca birkaç gün veya birkaç hafta sürer. Sadece semptomların giderilmesini aramıyorsunuz; kimsenin tahmin edemeyeceği stresli zamanlar için yedekte fazladan magnezyum bulundurmak önemlidir. Depolarınız dolduğunda ve artık magnezyum eksikliğiniz kalmadığında, laksatif olmayan ReMag bile, hücrelerinizin ihtiyaç duyduğundan fazlasını alırsanız size müshil etkisi verecektir.
Vücudunuzun vücudunuzda çok fazla magnezyum birikmesini nasıl önlediğini anlamak için aşağıdaki "Magnezyumun Arızaya Dayanıklılığı" bölümünü okuyun.

Bunu söyledikten sonra, insanların bu önemli tavsiyelere uymadığı durumlarda sorumlu olmayacağıma dair resmi bir feragatname kaydetmeliyim:

1. Özellikle toksin yükünüz yüksekse magnezyumu yavaş yavaş almaya başlayın, kronik bir hastalığınız varsa veya çok sayıda ilaç kullanıyorsanız.
2. Uygun testleri yapmadan bol miktarda magnezyum almayın.
3. Bölüm 18'de açıklanan dört kontrendikasyondan herhangi birine sahipseniz, magnezyum alırken dikkatli olun. Bu durumlarda, ReMag'in sizin için güvenli olup olmayacağını araştırın.
4. Magnezyumun yanı sıra ReMyte gibi çok mineralli bir takviye alın ve içme suyunuza deniz tuzu eklemek için verdiğim yönergeleri izleyin. Bunların hepsi mineral dengesini korumak için gereklidir.
5. Diyette veya emilebilir bir gıdada yeterli kalsiyum (günde 600 mg) alın. ReCalcia gibi ek.

MAGNEZYUMUN HATA GÜVENLİĞİ

Vücudumuz, çok fazla magnezyum emmemizi engelleyen, arızaya dayanıklı bir mekanizmaya sahiptir. Diyetlerimizde veya takviyelerde çok fazla magnezyum tüketirsek, vücut fazlalığı ishal ile bağırsaklardan dışarı atarak kurtulur. Bu yerleşik arıza güvenliği, bence magnezyumu alabileceğiniz en güvenli besinlerden biri yapar.

Machine Translated by Google

Bu güvenlik önlemi, insanlığın çoğunun denizden elde edilen ürünlerle hayatta kaldığı okyanusa yakın bir kültürde evrimimiz sırasında yaratıldı. Deniz suyunda kalsiyumdan üç kat daha fazla magnezyum bulunur. Bu nedenle, ilkel diyet, magnezyum açısından zengin besinler (yosun, balık ve kabuklu deniz ürünleri) açısından yüksek ve kalsiyum açısından düşüktü. Bu nedenle, bağırsaklar yoluyla çok fazla magnezyumun atılması, ancak D vitamini yoluyla mümkün olduğunca fazla kalsiyum alınması önemli hale geldi.

Günümüzde, yüksek kalsiyumlu yiyecekler ve kalsiyum takviyeli yiyecekler yiyoruz ve magnezyumdan çok daha fazla kalsiyum takviyesi alıyoruz. Kalsiyumu tutan D vitaminini de zararımıza yüksek dozda alıyoruz.
Bölüm 1'deki "Yüksek Doz D Vitamini Magnezyum Tüketiyor" kısmında D vitamini hakkında daha fazla bilgi edinin .

MAGNEZYUM BENİ DAHA KÖTÜ YAPARSA

Bir takviye aldığınızda, bunun sizi daha iyi hissettireceği beklentisine sahipsiniz. Uyuşturucularda durumun her zaman böyle olmadığını biliyoruz; aslında, insanlar ilaçların kendilerine yan etki vereceğini kabul ediyor gibi görünüyor. Peki ya takviyeler?

Daha fazla insan kitabımı okuyor ve magnezyum hakkında bir şeyler duyuyor ve birçoğu herhangi bir araştırma yapmadan magnezyum alıyor. Magnezyum aldıktan sonra kendinizi "daha kötü" hissetmenizin bir düzineden fazla nedeni olduğunu öğrenince şaşırıyorlar. Ancak magnezyum sizin için kötü olduğu için değil - sizi etkileyebilecek olan magnezyum aldığınız toplam ortamdır. Magnezyum almanın vücudunuzda yan etki olarak yanlış yorumlayabileceğiniz bir reaksiyon yaratmasının nedenlerini listeleyeyim.

1. Yeterince almıyorsunuz. Magnezyum ile daha kötü hissettiğinizde, magnezyum gerektiren yüzlerce enzim sisteminin aktive edildiğine inanıyorum - esasen, düşük bir işlev seviyesinden uyanıyor - ve vücudunuz hızlanırken daha fazlasına ihtiyaç duyuyor. Blog okuyucularımdan biri olan Laura bunu şöyle ifade ediyor: “Aşikar magnezyum eksikliği semptomlarım, kramplar, kas ağrıları, baş ağrıları vb. iyileşmek yerine biraz kötüleşiyor. İyileşen tek şey kaygı. Bu normal mi? Magnezyum yağı ve magnezyum sitrat kullanıyorum ama ishal olmadan 200 mg'dan fazlasını tolere edemiyorum.”

Laura magnezyum bağımlı enzimlerini uyandırdı ve 200 mg'dan daha fazla magnezyum talep ediyorlar. ayağını yere basmak gibi

Machine Translated by Google

depoda yeterli gaz olmadan hızlandırıcı. Her enzim sistemi pompalanırken, Laura'nın onlara verdiği az miktardaki magnezyumu hızla tüketirler ve sadece daha fazlasını isterler ve onu hâlâ magnezyum eksikliği olduğunu düşündürürler. Ne yazık ki, Laura'nın vücudu, 200 mg'ın müshil etkisini alırsa ihtiyacı olan şeyi alamayacak. ReMag'i almanın ana nedenlerinden biri budur; böylece terapötik etkiyi müshil etkisi olmadan elde edebilirsiniz.

Bu, magnezyum seviyenizi sonsuza kadar artırmanız gerektiği anlamına gelmez! Magnezyum depolarının doygunluk noktasına ulaşacak ve aslında magnezyum alımınızı azaltabileceksiniz. Bu bir veya iki yıl boyunca olmayabilir. Ancak ReMag'in bile güvenli bir noktası vardır, bu nedenle doyduğunuzda müshil etkisini almaya başlarsınız ve azaltabilirsiniz.

2. Yeterince aldığınızı düşünüyorsunuz ama magnezyumu hızlı bir şekilde yakıyorsunuz. Bu artan kullanım oranı, daha yüksek stres seviyeleri, adrenalin dalgalanmaları (panik ataklar), ameliyat, ilaçlar, aşırı maya büyümesi veya adet öncesi sendromu (PMS) nedeniyle olabilir. Bazı insanlar "magnezyum israfçısıdır" - magnezyumu tutamazlar ve onu yenilemeye ihtiyaç duyarlar. Bu durumun şiddetli biçimleri Gitelman sendromu ve Bartter sendromudur.

3. Çok fazla erken alıyorsunuz. Bu genellikle, kronik magnezyum eksikliğinden kaynaklanan yorgunluk ve zayıflığınız varsa olur. Bu kategorideki herkes herhangi bir yeni takviye veya ilaca çok yavaş başlamalıdır. En başından yüksek dozda magnezyum alırsanız, günde beş dakika yürümeye alışmış kaslara bir maraton koşmaya yetecek kadar yakıt vermiş gibi olursunuz. Vücudunuz o kadar zayıf olabilir ki, bu yüzlerce enzim sistemini aynı anda çalıştırmak, kendinizi karışık ve hatta endişeli hissetmenize neden olabilir. Kronik yorgunluk ve adrenal sorunları olan kişiler için önerilen magnezyum dozunun dörtte biri ile başlayın ve vücudunuz uyum sağladıkça artırın. Bazen ¼ çay kaşığı (30 damla) ReMag bile çok fazladır, bu nedenle insanlara gün boyunca yudumlanan bir litre suya 10 damla ile başlamalarını öneriyoruz. Bir damla ReMag 2.5 mg magnezyum içerir.

4. Magnezyum detoks reaksiyonuna neden oluyor. Aşağıdaki nedenlerden bir veya daha fazlası için toksiksiniz: kötü beslenme, reçeteli ilaçlar, ağır metaller, stres kimyasalları, aşırı maya büyümesi veya çevresel kimyasallar. Magnezyum hücrelerinize girerken, hücresel detoksifikasyonu uyarır ve toksinleri ve ağır metalleri hücrelerinizden lenfatik sisteme atar. Bunlar

Machine Translated by Google

sonunda cildiniz, böbrekleriniz ve kolonunuz yoluyla atılır. Ciltte yüzeye çıkan toksinler cilt tahrişine, iltihaplanmaya, kurdeşenlere ve kızarıklıklara neden olabilir.

Bu tür bir reaksiyon, magnezyuma karşı bir alerji değil, basit bir arınma reaksiyonudur, çünkü vücut artık magnezyum sayesinde işini daha iyi yapabilir. Magnezyuma karşı sadece birkaç sözde alerji reaksiyonu olmuştur. Çalıştıklarım IV magnezyum sülfattan kaynaklanıyordu ve reaksiyon aslında bloke kükürt yollarını geçmeye çalışan kükürtten veya IV magnezyum ürünlerinde bulunan alüminyumdan kaynaklanıyor olabilir. Kükürt muhtemelen sorundur, çünkü IV magnezyum klorür de alüminyum içerir ve bu magnezyum formuna karşı reaksiyonlar duymadım. Bununla birlikte, alüminyum içeriğinden dolayı bu IV magnezyum formlarının kronik olarak uygulanmasını önermem. Birkaç vaka raporuna göre ReMag, IV magnezyum için mükemmel bir alternatiftir.

Dana'nın hikayesini 18. Bölümde okuyabilirsiniz .

5. Uzun süredir devam eden magnezyum eksikliği ve adrenal yorgunluk nedeniyle kan basıncınız düşük. Magnezyumun kan basıncını düşürdüğünü duymuş olabilirsiniz, bu yüzden kan basıncınız zaten düşük olduğu için endişeleniyorsunuz. Bu, tavsiye edilen magnezyum dozunun yaklaşık dörtte birini takviye ederek başlamanız ve yavaş yavaş biriktirmeniz gereken başka bir örnektir. Diğer minerallere de ihtiyacınız olacak. ReMyte formülümde sunulan mineraller, adrenalleri ve tiroidi desteklemek için önemlidir. Ayrıca, sodyum seviyelerini iyileştirmeye yardımcı olması için rafine edilmemiş deniz tuzu, pembe Himalaya tuzu veya Kelt deniz tuzu (içme suyunun litresi başına ¼ çay kaşığı) öneririm; bu kan basıncınızı dengeleyecek ve adrenallerinizi destekleyecektir. Deniz tuzu, tümü vücut için önemli olabilecek yetmiş iki eser mineral içerir. Her gün vücut ağırlığınızın yarısını (pound olarak) ons su içmenizi öneririm. Yani 150 pound ağırlığındaysanız, günde 75 ons su içmelisiniz.

6. Kalp ilaçları kullanıyorsunuz. Magnezyum takviyesi nedeniyle sağlığınız düzeldikçe, ilaçlarınız toksik hale geliyor. Bunun nedeni, magnezyumun sizin için kötü olması değil, artık onlara ihtiyacınız olmayabilmesidir!
Örneğin, magnezyum kan basıncını düşürmeye yardımcı olur. Aynı miktarda tansiyon ilacı almaya devam ederseniz, tansiyonunuz çok düşebilir. Bu magnezyumun bir yan etkisi değildir. İhtiyacın olmadığı halde ilaç almanın bir yan etkisi! İlaçlarınızı bırakmanıza yardımcı olabilecek doktorunuza danışın.

Machine Translated by Google

7. İyot veya tiroid ilacı almaya başladınız. Yüksek dozda iyot veya tiroid ilaçları, tiroid hormonlarınızı artırabilir ve bu da metabolizmanızı hızlandırabilen ve sizi canlandırabilen hafif hipertiroidizme neden olabilir. Kalp çarpıntısı öykünüz varsa, metabolizmadaki bu artışla artabilirler. Artan tiroid fonksiyonunu tanımanın iki anahtarı vardır: nabız hızınız yükselir ve normalde kalp çarpıntınızı kontrol etmek için kullandığınız magnezyum artık çalışmıyor. Magnezyum tiroid fonksiyonunu bağımsız olarak iyileştirebilir ve tiroid ilacınızı azaltmanız gerektiği anlamına gelebilir. ReMyte'daki on iki mineralden dokuzu tiroid fonksiyonunu desteklediğinden, ReMyte kullanıyorsanız bu daha da olası olabilir.

8. Çok fazla D vitamini alıyorsunuz. Magnezyumunuz konusunda kendinizi harika hissediyorsunuz ve sonra yüksek doz D vitamini almaya başlıyorsunuz ve kendinizi yeniden magnezyum eksikliği semptomları yaşarken buluyorsunuz. Magnezyum, D vitaminini depo formundan aktif formuna dönüştürmek ve D vitamini metabolizmasının diğer birçok yönü için gereklidir. Bu, allopatik doktorların şu anda tavsiye ettiği aşırı yüksek dozda D vitamini alırsanız, magnezyum eksikliğine düşebileceğiniz ve nedenini bilmeyeceğiniz anlamına gelir. Bu nedenle günde 1.000–2.000 IU'dan fazla D3 vitamini önermiyorum . Ve asla magnezyum olmadan D vitamini almayın. Bu, magnezyum tedavisinin ayrı bir bölümü hak edecek kadar önemli bir yönüdür. Bölüm 1'de bulabileceğiniz "Yüksek Doz D Vitamini Magnezyum Tüketiyor" bölümünü okuyun .

9. Çok fazla kalsiyum alıyorsunuz ve bu magnezyumu dışarı atıyor. Kalsiyumun neden artık bir dışlanmış olduğunu anlamak için 2. Bölümdeki "Kalsiyumun Başarısızlığı"nda kalsiyum ve magnezyum arasındaki rekabeti okuyun .
Bu mineralin aşırı miktarda alınması, onu alan kadın ve erkeklerde kalp hastalığına ve diğer birçok kireçlenme belirtisine neden oluyor.

10. Oldukça yüksek dozda magnezyum alıyorsunuz ve eser miktarda mineral almıyorsunuz veya yeterince su içmiyorsunuz. İz mineraller vücudunuzun hücrelerde su tutmasına yardımcı olur. Mineraller olmadan hücreleriniz susuz kalabilir ve dokularınız sıvı tutabilir; bu da örneğin ayak bileği ödemi olarak ortaya çıkabilir. Bu listedeki 5 numarayı tekrar okuyun.

11. Yeterince B vitamini almıyorsunuz. B6 ve B2 vitaminleri, magnezyumun hücrelere emilimine yardımcı olan önemli vitaminlerdir. Tedavide magnezyum ve B6 ilişkisi hakkında bir dizi makale bildirilmiştir.

Machine Translated by Google

PMS ve böbrek taşları. En son araştırmalar, otizm ve DEHB'de magnezyum ve B6 vitamininin faydalarına yöneliktir . Bununla birlikte, insanların küçük bir yüzdesinde periferik nöropati görülmesi nedeniyle yüksek doz sentetik B6 önermiyorum . Bu yan etki muhtemelen magnezyum eksikliğinden kaynaklanmaktadır. Bunun yerine ürünüm ReAline'deki metillenmiş B vitaminlerini veya Grown by Nature'ın gıda bazlı B kompleksini öneririm. ReMag'in o kadar iyi emildiğini ve onu doğrudan hücrelere getirmek için B vitaminleri, sağlam bir bağırsak veya taşıyıcı proteinler gerektirmediğini unutmayın.

12. Cıva zehirlisiniz. Bölüm 13'te, " Cıva, böbreklerden magnezyum ve kalsiyum atılımını büyük ölçüde artırır, bu da cıva zehirlenmesinde görülen böbrek hasarının nedeni olabilir."
    Cıvanın vücuttan atılması önemlidir, ancak bu kitabın odak noktası değildir; ancak yeterli miktarda magnezyum almak bu tehlikeli ağır metalin detoksifiye edilmesine yardımcı olabilir.

13. Florür içeren bir ilaç alıyorsunuz. Tıbbi olarak reçete edilen ilaçların, diş hekiminizin florür tedavilerinin, florürlü diş macununun veya florürlü içme suyunun neden olduğu magnezyum eksikliğine neden duyarlı olabileceğinizi anlamak için Bölüm 1'deki “ Florür Magnezyumu Bağlar” bölümünü okuyun .

14. Aşırı maya büyümeniz var. Magnezyum eksikliği belirtileriniz o kadar şiddetli olmuş olabilir ki, sizde maya büyümesinin olduğunu fark etmemişsinizdir. Artık eksiklik belirtileriniz kaybolduğuna göre, maya aşırı büyüme belirtilerinin farkına varabilirsiniz. Veya magnezyumunuz maya toksinlerini veya mayanın kendisini detoksifiye etmeye yardımcı oluyor ve maya ölümü yaşıyorsunuz. Semptomlar genellikle deri döküntüleri, vajinit, sinüzit, kulak kaşıntısı ve beyin sisi olarak kendini gösterir. Tedavi, mayasız bir diyet yapmak, probiyotik almak ve doğal antifungal ilaçlar kullanmaktır.

Machine Translated by Google

PART ONE

Magnezyum Tarihi

Machine Translated by Google

1

Magnezyum Örneği

Magnezyum eksikliklerini başarılı bir şekilde yenen insanların üç vaka geçmişinden başlayarak magnezyum için argümanımı oluşturacağım.

Mary sürekli yavaş hareket eden bir otobüs tarafından eziliyormuş gibi hissettiğini söyleyerek şaka yaptı. Bacaklarına kramp girmesi geceleri onu ürküterek uykusuz hale getiriyordu ve her gün kalp çarpıntısı oluyordu. Doktoru ayrıca kan şekerinin yüksek olduğunu buldu. İnsülin iğnelerine ihtiyaç duyması onun için yeterince kötü değildi. ancak daha fazla insülin üretimini teşvik etmek için haplar yazdı. Sonunda, korkutucu panik ataklar birdenbire ortaya çıktı ve bu hayat dolu, eğlenceyi seven kadını dışarı çıkmaya korkuttu.

Bacak kramplarını hafifletmek için Mary, kramplara ve uykuya iyi geldiğini okuyarak geceleri kalsiyum almaya başladı. İlk başta kalsiyum yardımcı oldu gibi göründü, ancak bir veya iki hafta sonra ağrılar daha da kötüleşti. Yatakta esneyip gerindiğinde, baldır kasları tutuluyor ve onu yere fırlatıyor, orada spazmı boşaltmak için çılgınca kaslarına masaj yaparak uzanıyordu. Ertesi gün baldırında çok hassas, morarmış bir hisle topallayacaktı.

Günde üç fincan kahveyi bıraktıktan sonra Mary'nin kalp çarpıntıları biraz düzelmiş olsa da, birkaç hafta sonra yeniden başladı. Günde birkaç kez olan çarpıntılar her ortaya çıktığında onu hafifçe öksürtüyor ve nefesini tutuyordu. Doktoru kalp hastalığı için yaptığı stres testlerinin negatif olduğunu ve anjiyogram ile daha fazla teste ihtiyacı olmadığını söylemesine rağmen bunu korkutucu bulmuştu.

Mary'nin her iki ebeveyni de yetişkinlerde başlayan diyabet hastasıydı ve Mary diyetine dikkat etmesi gerektiğini biliyordu, ancak aşırı kiloluydu ve şekerli ve yüksek karbonhidratlı yiyeceklere karşı koymanın zor olduğunu düşünüyordu. Panik ataklar her şeyin önüne geçtiğinde, Mary yardım istemesi gerektiğini biliyordu ve ofisime geldi. Sadece elli üç yaşındaydı, kendini bu kadar hasta hissetmek için çok gençti ve sağlığının geleceği konusunda endişeliydi.

Sam sadece kırk dokuz yaşındaydı ve göğüs ağrıları çekiyordu. İlk başta hazımsızlık olduğunu düşündü ama bazen karın ortasında ağrılar oluyordu.

Machine Translated by Google

gece. Endişelenerek bir kardiyoloğa gitti ve bypass ameliyatı için yeterince ciddi olmayan hafif tıkalı iki arter buldu. Sam'in kolesterolü, yüksek stresli mesleğine ve sırt ağrısı nedeniyle kenara çekildiği son altı aydır düzenli egzersiz yapmamasına bağladığı kan basıncı gibi biraz yükselmişti.

Kardiyolog, Sam'i arteriyel tıkanıklığının zamanla neredeyse kaçınılmaz olarak kötüleşeceği ve sonunda ameliyat gerektireceği konusunda uyardı. Doktor ona yüksek kolesterolü ve hafif yükselmiş tansiyonu için ilaç önerdi, tereyağı veya yumurta yememesini söyledi ve ne zaman ağrı duysa alması için nitrogliserin verdi. Semptomlar kötüleşirse daha fazla ilaç yazacağını söyledi. Sam, hayatının geri kalanında hap almayı ve durumu kötüleştiğinde ameliyat olmayı beklemeyi hayal bile edemezdi! Ameliyattan kaçınmak için yapabileceği bir şey olması gerektiğini biliyordu ve tavsiye için bana geldi.

Jan otuz beş yaşında menopoza girmeyi dört gözle beklemeye başlamıştı. PMS semptomları her ay bu kadar kötüydü. Ve o korkunç PMS duyguları kalkar kalkmaz, adet kramplarının balyozu ona çarptı. Ayrıca, yıllarca adet görmeden önce gelen ama şimdi haftada bir veya iki kez ortaya çıkan migreni vardı. O kadar mutsuzdu ki, hormon üreten yumurtalıklarının alınmasıyla birlikte tam bir histerektomi yapmayı düşünüyordu, ancak bütün ay boyunca meydana geldikleri için migrenlerin aslında hormonal olup olmadığını merak etti.

Semptomları farklı olsa da, Mary, Sam ve Jan'ın hepsinde magnezyum eksikliği vardı. Kadınlar ve erkekler magnezyum eksikliğine eşit derecede duyarlı görünürken, kadınlar kilo başına daha az magnezyuma sahiptir. Kadınlar, magnezyum taşıyan dolaşımdaki daha az kırmızı kan hücresine sahiptir ve belki de daha az magnezyum mevcuttur, ancak sahip oldukları magnezyumu erkeklerden daha verimli kullanıyor gibi görünmektedirler.

Birkaç cinsiyet farkı daha var. Magnezyumun hormonal düzenleme üzerindeki etkisi ve bunun tersi nedeniyle, kadınların hamilelik, emzirme, adet öncesi sendromu ve dismenore (ağrılı dönemler) sırasında eksiklik yaşayabilecekleri için düşük magnezyum ile daha fazla sorun yaşıyor gibi görünmektedir.

Erkeklerden çok kadınları etkileyen osteoporoz, kalsiyum ve magnezyum dengesizliğinin kanıtıdır. Erkeklerden çok kadınları etkileyen aşırı aktif bir tiroid, metabolizma hızını artırır, bu da vücuttaki her hücrede yapılan enerji paketleri olan ATP (adenosin trifosfat) gerektiren magnezyumu tüketir.

Machine Translated by Google

vücut. Magnezyum olmadan ATP üretilemez. Bununla birlikte, kadınların magnezyumu verimli kullanmaları, menopozdan önce neden kalp krizlerinden erkeklerden daha fazla korunduklarını açıklayabilir.

Mary, Sam ve Jan'ı takip edelim ve magnezyum eksikliklerini nasıl aştıklarını görelim.

Mary beni ziyaret ettiğinde, naturopatik doktorlar tarafından yaygın olarak kullanılan prosedürlere göre onun sağlık geçmişini ayrıntılı olarak kaydettim ve magnezyum eksikliğinin çeşitli semptomlarını buldum. Onun durumunda, çok fazla kalsiyum onu daha da kötüleştirmişti, o kadar basit bir magnezyum takviyesi Mary için yeterli olmayacaktı. Diyeti ve yaşam tarzının tamamen elden geçirilmesi gerekiyordu. Kalsiyumun en azından başlangıçta bacak kramplarına yardımcı olduğunu açıkladım, çünkü aşırı kalsiyum magnezyumu depolama alanlarından salınmaya zorlar. Ancak bir kişide magnezyum eksikliği varsa, fazla kalsiyum sonunda daha fazla soruna neden olur.

Mary'ye yemeye başlaması için ihtiyaç duyduğu, fındık, fasulye, yeşillik ve ayçiçeği ve balkabağı gibi tohumları içeren magnezyum açısından zengin yiyeceklerin bir listesini verdim. Mary bu yiyeceklerin neredeyse tamamından kaçındığını fark etti: kuruyemişlerin şişmanlattığını, fasulyelerin gaz yaptığını ve yeşilliklerin süpermarkette asla yeterince taze görünmediğini düşünüyordu. Tohum yemeyi hiç düşünmemişti.

Magnezyum açısından zengin yiyecekleri şevkle yedikten bir hafta sonra, Mary biraz daha iyi hissetti. Düzenli olarak taze organik yeşillik alabildiğinden emin olmak için yerel bir CSA (topluluk destekli tarım) programını takip etti ve komşu bir organik çiftlikten hisse satın aldı. Mary ayrıca fasulyelerin gaza neden olmasını önlemek için nasıl ıslatılacağını ve pişirileceğini öğrendi ve badem, ceviz, ceviz, ayçiçeği çekirdeği ve kabak çekirdeği gibi magnezyum açısından zengin fındık ve tohumlar ve sağlıklı yağlar yemeye başladı.

İkinci ziyaretinden sonra Mary'ye magnezyum takviyeleri almaya başlamasını tavsiye ettim. Günde 75 mg'lık bir dozla başlayarak, yavaş yavaş 600 mg'a çıkarmak için iki günde bir 75 mg daha ekledik. Magnezyum eksikliği semptomlarını ortadan kaldırmanın aylar alabileceği ve tüm semptomlarının mutlaka hızlı bir şekilde yanıt vermeyeceği konusunda onu uyardım. Magnezyum açısından zengin gıdaları artırarak hissettiği gelişmeden heyecan duyan Mary, sabırsızlığını dile getirdi ve dokularını daha hızlı doyurmak için intravenöz magnezyum alıp almayacağını öğrenmek istedi. IV magnezyumun gerçekten de tam olarak bunu yapacağını, ancak daha etkili ve çok daha ucuz bir yolun pikometre iyonik magnezyum (ReMag) ile kalmak ve ayak banyoları da dahil olmak üzere banyolarda düzenli olarak Epsom tuzları kullanmak olacağını açıkladım.

Machine Translated by Google

Bir ay içinde Mary, magnezyumu övmeye başladı. Çarpıntıları ve panik atakları kaybolmuştu. Tatlı isteği daha azdı, kan şekerini yalnızca diyetle kontrol edebildi ve kan şekeri testleri normaldi. Bacak krampları ve onlarla birlikte uykusuzluğu gitmişti. Üç ayda, ikisi arasında 1:1 oranını korumak için magnezyum takviyeleri ile birlikte kalsiyum açısından zengin yiyecekler ekledik. Mary'nin dahiliyecisi, sağlığının iyileşmesine oldukça şaşırdı ve ona diyeti ve takviyeleri ile iyi çalışmaya devam etmesini söyledi.

Sam'in sorgulayıcı bir zihni vardı ve onu kalp hastalığı ve magnezyum hakkında okumaya teşvik ettim. Anjina (göğüs ağrısı) hastalarının yüzde 30 kadarının atardamarlarının kötü bir şekilde tıkanmadığını, ancak mineral eksikliğinden, en yaygın olarak magnezyumdan kaynaklanan bir elektrik dengesizliğinden muzdarip olabileceğini buldu. [1] Kalp krizinden ani ölümlerin şaşırtıcı bir şekilde yüzde 40 ila 60'ı, büyük olasılıkla arterlerdeki spazmlardan kaynaklanan (magnezyum doğal bir antispazmodiktir) daha önce herhangi bir arter tıkanıklığı, pıhtı oluşumu veya kalp ritmi anormallikleri olmadan meydana gelebilir. 2, 3, 4, 5 Ayrıca, magnezyum eksikliğinin ani kardiyak ölümle bağlantılı olduğunu bulmuştur.

Sam bir kalp krizi olmasını beklemek istemedi; sorununa neyin sebep olduğunu bulmaya kararlıydı. Okudukça merakı artıyordu. Magnezyum eksikliğinin kas ağrısıyla, özellikle sırt ağrısıyla da ilişkili olduğunu okuduğunda, bu gerçekten dikkatini çekti, çünkü göğüs ağrısı gelişmeden dört ya da beş ay önce sırt ağrısı başladı.

6

Magnezyumla ilgili bir paket bilgiyle Sam, kardiyoloğuna geri döndü. Sam tam otuz dakikadır sabırsızlıkla doktoru bekledikten sonra bir hemşire tansiyonunu ölçtü; evde genellikle normalin yalnızca birkaç puan üzerinde olmasına rağmen yükselmişti. (Genellikle "beyaz önlük sendromu" olarak adlandırılan doktor kaynaklı hipertansiyon, hastalar tarafından yaygın olarak rapor edilir.) Kardiyolog, hemşiresinden kan basıncı okumasını duyduktan sonra, Sam'in odasına girdi ve hemen tansiyon ilaçları hakkında konuşmaya başladı.
Sam magnezyumla karşılık verdi. Kardiyolog gözle görülür şekilde serinledi ve magnezyumun hamile kadınlarda meydana gelen hipertansiyonu kontrol etmek için kullanıldığını çünkü hiçbir yan etkisi olmadığını, ancak herkes için çok sayıda etkili ilaç olduğunu söyledi. Sam yan etkilerini de istemediğini söylediğinde, kardiyolog dosyasını topladı ve kalp hastalığı için ilaç almaya hazır olduğunda geri gelmesini söyledi.

Machine Translated by Google

Sam beni görmek için geri geldiğinde, bu karşılaşma yüzünden hâlâ oldukça üzgündü; uzmanın olası bir magnezyum eksikliğini resmin bir parçası olarak tartışmayı reddetmesinden hoşlanmadı. Sam ve ben, ilaç almaya istekli olmadığı için magnezyumun şu anda başlaması için en iyi tedavi gibi göründüğü konusunda anlaştık. Sam, magnezyum açısından zengin yiyecekler yiyerek diyetine magnezyum eklemeye başladı. Bir hafta sonra kendini çok daha sakin hissetti ama hala göğüs ve sırt ağrısı çekiyordu. Bu yüzden magnezyum takviyeleri ekledi ve yaklaşık üç ay içinde neredeyse normal hissetti.

Sam'in okuduğu çalışmalar arasında, A tipi kişilikler ile magnezyum eksikliği arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma vardı. Açıklamadan Sam, adrenalin, zaman baskısı ve stresle yaşayan agresif bir adam olan A tipi olduğunu anladı. Bu tür davranışlar vücuttaki magnezyumu tüketir ve kalp hastalığı, kas spazmları, aşırı duyarlılık ve sinirlilik gibi rahatsızlıklara yol açabilir.
7

Uzun süreli psikolojik stres , magnezyumu tükettiğinde Sam'in hem sırt hem de göğüs altında. Sam, stresini kontrol etmenin yollarını üzerinde çalıştı ve bedeninin yüksekte olduğunu bildiğinde daha fazla magnezyum ekledi. Sam, egzersiz yaptığı günlerde rejimine fazladan 150-300 mg magnezyum ekledi, çünkü ağır egzersiz (bisiklet ve koşu) sırasında ter kaybı ve ısıda çalışma magnezyumu tüketiyordu. Sade su içmek, kaybedilen minerallerin yerine geçmez. Ve elektrolit içecekler çoğunlukla sodyum ve şeker içerir. Sam, zihin-vücut sağlığını etkileyen birçok faktöre dikkat ederek kolesterolünü ve stres seviyelerini düşürdü ve kalp krizi geçirme ve damar tıkanıklığını gidermek için ameliyat olma şansını azalttı.
ağrısını azaltmanın
Jan

Jan, yoganın PMS'sine ve ağrılı dönemlerine yardımcı olabileceğini duydu ve gerçekten rahatlamayı öğrenmesi gerekiyordu, bu yüzden yerel bir sağlık kulübünde dersler aldı. Öğretmen ayrıca düzenli olarak detoks ve yemek pişirme dersleri veriyordu ve Jan, "her şeyi bırakıp vejeteryan olmak" zorunda olmadığını anlayınca katılmaya karar verdi.

Jan'ın detoks dersinde öğrendiği ilk şeylerden biri düzenli bağırsak hareketlerine sahip olmanın önemiydi. Jan, haftada bir tane yaparsa kendini şanslı hissediyordu. Bağırsak günde bir kez boşalmazsa, toksinler kolondan vücuda geri emilebilir. Kalıntılar kolonda ne kadar uzun süre kalırsa, o kadar fazla sıvı emilir, bu da dışkıyı daha katı ve geçmesi zor hale getirir. Ağrılı adet dönemlerine neden olan PMS ve endometriozis, bazı doğal sağlık uzmanları tarafından kabızlık ve toksisite tarafından tetiklendiği düşünülmektedir.
9

Machine Translated by Google

Aşçılık dersleri sırasında Jan, abur cubur bağımlısı olduğu gerçeğiyle yüzleşti. Magnezyum vücuttaki yüzlerce enzimde gereklidir, ancak paketlenmiş ve hızlı yiyeceklerin işlenmesi sırasında neredeyse tamamen kaybolur. Sınıfındaki yaşlı kadınlar, kanser, kalp hastalığı ve osteoporozu içeren çeşitli sorunlardan muzdaripti. Jan, şimdi sağlığına dikkat etmezse sonunun on ya da yirmi yıl sonra böyle olup olmayacağını merak etti. Diyetinde kaç tane temel besin maddesinin eksik olduğunu öğrenmek, daha da hasta olmadığına hayret etmesine neden oldu.

Yeni diyeti, kabızlığını gideren ve PMS'sini ve ağrılı dönemlerini neredeyse ortadan kaldıran yeşillikler, fasulye, fındık ve tohumları içeriyordu. Yoga hocasının tavsiyesi üzerine beni görmeye geldiğinde doğru yolda olduğu belliydi. Diyet kalsiyumunu artırmanın yanı sıra bir magnezyum takviyesi ve multimineral takviyesi almaya başlamasını tavsiye ettim. Jan, yaşam tarzındaki tüm değişikliklerle kısa süre sonra kendini yeni bir insan gibi hissetti.

MAGNEZYUM EKSİKLİĞİNİN NEDENLERİ: MAGNEZYUM YANMA ORANI

Magnezyumun tükenebileceği veya yanabileceği tüm yolları görmek oldukça şaşırtıcı. Kitap boyunca bu magnezyum eksikliği faktörlerinin çoğundan daha ayrıntılı olarak bahsedeceğim. Bu bölümün ilerleyen kısımlarında “Magnezyum Eksikliği ile İlgili 100 Faktör”ü de listeledim. Bununla birlikte, magnezyum eksikliğinin başlıca yirmi altı nedenini içeren aşağıdaki liste iyi bir özettir ve magnezyumdan yoksun dünyamızda neyle karşı karşıya olduğumuzu gerçekten anlayabilmeniz için tekrar etmekte fayda var.

Magnezyum Eksikliğinin Nedenleri

1. Atletik performans terle magnezyum kaybına neden olur.
2. Alkol, diüretik etkisinden dolayı magnezyum eksikliğine neden olur.
3. Antasitler mide asidine karşı etki ederek magnezyum emilimini azaltır.
4. Asit yağmuru, asitliği nötralize etmeye çalışmak için topraktan kalsiyum ve magnezyum çeken ve sonuç olarak bu minerallerin toprağını tüketen nitrik asit bakımından yüksektir.
5. Kafein idrar söktürücü etkisiyle magnezyum eksikliğine neden olur. aynı zamanda

Machine Translated by Google

adrenal bezleri uyarır, adrenalin dalgalanmalarına ve magnezyum kaybına neden olur.

6. Çoğu ilaç magnezyum eksikliğine neden olur; bu özellikle uyuşturucular için geçerlidir flor atomları içerir.
7. Gübreler gerekli minerallerin yerine geçmez ancak fosfor, potasyum ve nitrojen bakımından yüksektir. Fazla potasyum ve fosfor tercihen bitkiler tarafından emilir ve magnezyum emilimini engeller.
8. Suda, dişçilik prosedürlerinde, diş macununda ve ilaçlarda bulunan florür ve flor, magnezyumu bağlayarak vücutta kullanılamaz hale getirir. Sellait adı verilen magnezyum florür (MgF2), çözünmez bir bileşiktir ve kemik ve kıkırdaktaki magnezyumun yerini kırılgan, kararsız kristalli bir madde ile değiştirir.
9. Gıda işleme ve pişirme, magnezyum seviyelerini düşürür.
10. Roundup gibi herbisitler, magnezyum ile bağlanarak, bitkilerin on yıllarca kullanmasını engelliyor.
11. Pestisitler solucanları ve bakterileri öldürür ve böylece toprağı işleme ve mineralleri parçalama işlevleri kaybolur, bu da bitkiler tarafından daha az mineral emilmesi anlamına gelir.
12. İrritabl bağırsak sendromu (IBS), sızdıran bağırsak, glüten ve kazein duyarlılıkları, mantarlar ve parazitler dahil olmak üzere bağırsak hastalığı, magnezyum emilimini engeller.
13. Abur cuburlar, özellikle şekerli ürünler magnezyumu tüketir. Karaciğer, bir glikoz molekülünü işlemek için yirmi sekiz magnezyum atomuna ihtiyaç duyar. Fruktoz, elli altı magnezyum atomu gerektirir.
14. Magnezyumu azaltılmış yiyecekler yiyen hayvanların etinde magnezyum oranı düşüktür.
15. Oksalik asit (ravent, ıspanak ve pazıda bulunur) ve fitik asit (tahıl taneleri ve soyada bulunur) magnezyum emilimini engeller.
16. Düşük potasyum seviyeleri idrarla magnezyum kaybını artırabilir.
17. Yüksek proteinli diyetler magnezyum emilimini azaltabilir ve daha fazlasını gerektirir sindirim ve asimilasyon için magnezyum.
18. Tahılları, özellikle pirinç ve buğdayı rafine etmek magnezyumu azaltır.

Machine Translated by Google

19. Kilo vermek, detoks yapmak veya sadece sağlıklı kalmak için yapılan sauna tedavisi, terleme yoluyla magnezyum eksikliği semptomları oluşturmaya yetecek kadar mineral kaybına neden olabilir.
20. Tarım arazilerindeki toprak ne yazık ki magnezyumdan yoksun.
21. Toprak erozyonu şiddetli yağmur veya sulamanın toprağı alıp götürmesini kolaylaştırır, magnezyum da dahil olmak üzere mineral kaybına yol açar.
22. Fiziksel, zihinsel, duygusal, çevresel herhangi bir stres veya travma magnezyum eksikliğine neden olabilir.
23. Strese bağlı mide asidi eksikliği, emilimin azalmasına neden olur. magnezyum.
24. Çaydaki tanenler, magnezyum dahil mineralleri bağlar ve uzaklaştırır.
25. Trans yağ asitleri ve mineral eksikliği hücre duvarı bütünlüğünü bozarak hücre duvarlarını daha sert hale getirir, bu da reseptör bölgesi işlevini etkiler ve besinlerin hücrelere girip çıkmasını engeller.
26. Su yumuşatma işlemi magnezyumu azaltır.

MAGNEZYUM EKSİKLİĞİNİN KLİNİK ETKİSİ

Magnezyum ilk olarak Magnesia adlı bir Yunan şehrinin yakınındaki büyük yataklarda keşfedildi. Bugün Epsom tuzları olarak bilinen magnezyum sülfat, eski çağlarda müshil olarak kullanılmıştır ve bu güne kadar da öyledir. "Epsom ve Bu Tür Diğer Sularda İçeren Acı Tasfiye Tuzunun Doğası ve Kullanımı Üzerine İnceleme" başlıklı 1697 tarihli bir tıbbi makale, cilt ülserleri, depresyon, baş dönmesi, mide ekşimesi, solucanlar, böbrek taşları, sarılık ve gut.

Bu sorunların çoğu hala magnezyum ile tedavi edilmektedir ve mevcut araştırmalar, aşağıda okuyacağınız uzun bir diğer hastalık listesi ile birlikte bu koşulların çoğu için kullanımını desteklemektedir.

MAGNEZYUM EKSİKLİĞİYLE İLİŞKİLİ ALTmış BEŞ DURUM

Magnezyum Mucizesi'nin ilk baskısının girişinde , magnezyum eksikliğiyle doğrudan klinik ilişkisi olan ve magnezyum tedavisine yanıt veren yirmi bir durumu listeledim. Daha yeni magnezyum araştırmaları ve klinik deneyimlerden, bu listeyi altmış beş koşula genişlettim.

Aşağıda, bazılarını geliştireceğim bu koşullara genel bir bakış yer almaktadır.

Machine Translated by Google

metnin devamında.

1. Asit reflü. Alt yemek borusu sfinkterinin mide ile birleştiği yerde spazmı sfinkteri açık bırakarak asit reflü, gastroözofageal reflü hastalığı (GÖRH) veya mide yanmasına neden olabilir. Magnezyum yemek borusu spazmlarını hafifletir.

2. Adrenal yorgunluk. Adrenal yorgunluk, kronik stres, anksiyete ve panik atakların ardından gelir ve son yıllarda salgın oranlarda ortaya çıkıyor gibi görünmektedir. Adrenalin, noradrenalin ve kortizol (kronik streste yükselir) magnezyumu tüketir. Stres, magnezyum eksikliğini daha da artıran idrar yoluyla aşırı magnezyum atılımına neden olur. "Stres" çok abartılı bir kelime ama hepimiz her gün fiziksel, duygusal ve zihinsel stres yaşıyoruz ve bunun her zerresi magnezyumu tüketiyor.

3. Alzheimer hastalığı. Magnezyum, beyin hücrelerinde kalsiyum ve diğer ağır metallerin uygunsuz birikiminin neden olduğu nöroinflamasyonu bloke eder. Magnezyum, iltihaplanma ortaya çıkmadan önce bile iş başında, hücre iyon kanallarını koruyor ve ağır metallerin girmesine izin vermiyor.
   Pikometre, stabilize iyonik magnezyum (ReMag) hücrelere kolayca girer ve ağır metallerin ortadan kaldırılmasına ve kalsiyumun çözünmesine yardımcı olabilir.

4. Anjina. Anjin ağrısına, magnezyum eksikliğinin neden olduğu kalp kaslarındaki şiddetli spazmlar neden olur. Kalp ventrikülleri tüm vücutta en yüksek magnezyum seviyelerine sahiptir; Bu nedenle magnezyum kalbin pompalama işlevi için çok önemlidir.

5. Anksiyete ve panik ataklar. Adrenaller artık yeterli magnezyum tarafından korunmadığında, savaş ya da kaç hormonları olan adrenalin ve noradrenalin daha kolay tetiklenir. Düzensiz bir şekilde yükseldiklerinde hızlı nabız, yüksek tansiyon ve kalp çarpıntısına neden olurlar. Magnezyum eksikliğiniz ne kadar fazlaysa, adrenalin tepkiniz o kadar abartılı olur. Magnezyum sinir sistemini sakinleştirir, kas gerginliğini gevşetir ve nabzı düşürür, kaygı ve panik atakları azaltmaya yardımcı olur.

6. Artrit. Magnezyum, eklem boşluklarında biriken kalsiyumun çözülmesine yardımcı olabilir. Ayrıca ağrı kesici ilaçlar için güvenli bir alternatif olarak artrit ağrısını ve iltihabını tedavi edebilir.

7. Astım. Histamin üretimi ve bronşiyal spazmlar (pürüzsüz

Machine Translated by Google

bronşiyal sistem kasları) her ikisi de magnezyum eksikliğinin bir sonucu olarak artar.

8. Kalsiyum birikintileri olan ateroskleroz. Magnezyum, kalsiyumun çözülmesine ve kan dolaşımında çözünür durumda kalmasına yardımcı olmak için gereklidir. Magnezyum, K2 vitamini ile birlikte , kalsiyumun ait olduğu yere, kemiklere yönlendirilmesine yardımcı olur.

9. Kan pıhtıları. Magnezyum kan sulandırıcı bir ilaç gibi davranmaz. Bunun yerine, pıhtıları tetikleyen kalsiyum birikimini önler. Magnezyum doğal olarak kandaki pıhtılaşma faktörlerini dengeler.

10. Bağırsak hastalığı. Magnezyum eksikliği bağırsak hareketliliğini yavaşlatarak kabızlığa neden olur ve bu da kolit, mikroskobik kolit, IBS, divertikülit ve Crohn hastalığının semptomlarının yanı sıra toksisiteye de yol açabilir.

11. Beyin disfonksiyonu. 355 sayfalık Merkezi Sinir Sisteminde Magnezyum (2011) kitabının ücretsiz bir kopyasını çevrimiçi olarak edinebilir ve magnezyumun beyin üzerindeki yararlı etkilerine ilişkin kapsamlı bir genel bakışı okuyabilirsiniz. 10 (Bu kitaptaki bölümlerin listesi için Bölüm 5'e bakın.)

12. Bruksizm (diş gıcırdatma). Bruksizm vakalarının yüzde 80 kadarı uyku sırasında meydana gelir ve diş hekiminiz dişlerinizin yavaş yavaş aşındığını ilk fark eden kişi olabilir. Bruksizm, gün içinde çene kaslarının kenetlenmesi ile ilgilidir ve genellikle stres veya kaygı ile ilişkilidir. Herhangi bir kas gerginliği, magnezyum eksikliğinin bir sonucu olabilir.

13. Kolesterol yüksekliği. 1970'lerin ortalarında tıp fakültesindeyken, normal kolesterol düzeylerinin 245 mg/dL civarında olduğu kabul ediliyordu. Magnezyum Mucizesi I'in ilk baskısında, allopatik tıbbın "normal" kolesterol değerini 180-220 mg/dL olarak bildirmiştim. Artık doktorlar, kolesterolün normal sayılabilmesi için 200 mg/dL'nin (5,2 mmol/L) altında olması gerektiğini önermektedir. Doktorların bilmediği şey, statin farmasötik ilaçları tarafından hedeflenen ATP'ye (Mg kolesterol biyosentez dizisi) bağlı magnezyumdur.
$^{2+}$-ATP), hız sınırlayıcı enzim için kontrol faktörüdür.

[11] Bu nedenle magnezyum, kolesterol yeterli miktarlarda mevcut olduğunda doğal olarak HMG-CoA redüktaz aktivitesini yavaşlatmaktan sorumludur. Tekrarlamak gerekirse, bu, statin ilaçlarının magnezyum eksikliği yaratırken yok etmeyi hedeflediği enzimin aynısıdır.

14. Kronik yorgunluk sendromu (CFS). Bölüm 12'de CFS hakkında yazıyorum. Magnezyumun, özellikle ReMag'in, insanların vücut ağırlığını artırmasına nasıl yardımcı olabileceği dikkat çekicidir.

Machine Translated by Google

enerjilerini toplar ve tekrar yola koyulur. CFS'ye neyin neden olduğunu hala bilmiyoruz, ancak kalsiyum ve magnezyum arasındaki etkileşim hakkındaki tartışmamda, birçok doğal tıp pratisyeninin kronik yorgunluğu tetikleyebileceğini söylediği mitokondriyal disfonksiyonun altında yatan nedenin kalsiyum fazlalığı ve magnezyum eksikliği olup olamayacağını düşünüyorum. diğer kronik hastalıklar.

15. Sistit. Magnezyum eksikliği, sıklıkla mesane enfeksiyonu olarak yanlış yorumlanan idrar sıklığına neden olabilen mesane spazmlarına neden olur. Magnezyum eksikliği ayrıca kalsiyumun mesane ve üretranın astarında birikmesine izin vererek sistiti taklit eden tahrişe neden olabilir. Görünüşe göre ReMag mesane dokusu kireçlenmesini çözdüğü ve idrar tutamamayı ortadan kaldırdığı için yetişkin bezlerini atan yaşlı kadınlardan raporlar aldık.

16. Depresyon. Ruh halini yükselten bir nörotransmitter olan serotonin, ister beyinde ister bağırsaklarda yapılmış olsun, üretimi ve işlevi için magnezyuma bağlıdır. Beynin ödül ve zevk merkezlerini kontrol etmeye yardımcı olan bir nörotransmitter olan Dopamin, magnezyumu biyokimyasal yolunda birkaç adımda kullanır. Magnezyum eksikliği olan bir beyin, bazı durumlarda akıl hastalığına benzer semptomlara neden olabilen alerjenlere ve yabancı maddelere karşı da daha hassastır.

17. Detoksifikasyon. Magnezyum, toksik maddelerin ve cıva, alüminyum ve kurşun gibi ağır metallerin hücrelerden uzaklaştırılması için çok önemlidir. Magnezyum, hem glutatyon üretiminde hem de karaciğerdeki P450 detoksifikasyon yollarının işlevinde bir kofaktördür.

18. Diyabet. Magnezyum, insülin yapmak ve salgılamak için gereklidir, karbonhidrat metabolizmasını kolaylaştırır ve insülinin glikozu hücrelere transfer etmesine izin verir. Aksi takdirde, kanda glikoz ve insülin birikerek çeşitli doku hasarlarına neden olur. Hücreye glikoz girişine (insülin ile birlikte) izin veren bir enzim olan tirozin kinaz, magnezyum bağımlıdır. Glikoliz adı verilen süreçte glikozu metabolize etmek için gereken on enzimden yedisi de magnezyum bağımlıdır. Tüm bu faktörler, magnezyumun insülin direncinin üstesinden gelmeye yardımcı olduğu anlamına gelir.

19. Yorgunluk. Magnezyum eksikliği olan hastalar, yüzlerce enzim sistemi yetersiz çalıştığı için genellikle yorgunluk yaşarlar. Enerji üretimindeki en önemli faktör ATP'dir ve bu ATP'ye bağlıdır.

Machine Translated by Google

biyolojik olarak aktif olması için magnezyum iyonu. Sekiz $^{2+}$-ATP üretilir adımının altısında magnezyum gerektiren Krebs döngüsünü yönetin. Krebs döngüsü, glikoliz döngüsünden piruvat kullanılarak başlar ve yalnızca mitokondride işlev görür.

20. Baş ağrısı. Boyun ve baş kaslarındaki kas gerginliği ve spazmları magnezyum tedavisi ile hafifletilebilir. Magnezyum lokal olarak uygulanabilir veya ağızdan alınabilir.

21. Kalp hastalığı. Kalp, özellikle sol ventrikül, tüm vücuttaki en yüksek magnezyum miktarına sahiptir. Magnezyum eksikliği kalp hastalığı olan kişilerde yaygındır ve magnezyum almak bu riski azaltabilir. IV magnezyum, kalp krizi başlangıcında verilirse kalp kası hasarını ve kardiyak aritmiyi önleyebilir. Kalp hastalığının tedavisinde kullanılan çoğu ilaç vücuttaki magnezyumu boşaltır.

22. Hipertansiyon. Yetersiz magnezyum ve çok fazla kalsiyum ile kan damarlarını kaplayan düz kaslar spazm geçirebilir ve yüksek tansiyona neden olabilir. Magnezyum eksikliğinden de kaynaklanabilecek kolesterol yükselirse, kolesterol kalsiyum ile bağlanarak kan damarlarında ateroskleroza neden olabilir ve yüksek tansiyonu kötüleştirebilir.

23. Hipoglisemi. Magnezyum, insülin üretimini düzenler, böylece kan şekerinin aniden düşmesine ve düşük kan şekeri semptomlarına neden olacak şekilde uygun olmayan büyük miktarların salınmasını önler.

24. Hazımsızlık. Uygun sindirim için mide içeriğini asitleştiren mide proton pompası magnezyuma bağımlıdır.

25. Enflamasyon. Çoğu ilaç şirketi artık kalp hastalığının nedeni olarak kolesterolü değil enflamasyonu benimsiyor. Enflamasyona neyin neden olduğunu bilmiyorlar ama bu onları, onu bastırmak için ilaç üretmelerini engellemez. İlaç şirketleri, kalsiyumun son derece proinflamatuar olduğunu ve magnezyumun çok antiinflamatuar olduğunu kabul etmiyor. P maddesi, interlökinler, tümör nekroz faktörü, kemokinler ve sitokinleri içeren tüm enflamatuar kaskad, magnezyum eksik olduğunda yükselir. 12 Sonuç olarak, iltihaplanma, magnezyum eksikliği ve göreceli kalsiyum fazlalığı tarafından tetiklenir.

26. Uykusuzluk. Magnezyum, dinlendirici bir uykuyu engelleyebilecek kas gerginliğini azaltır. Ayrıca uyku düzenleyici melatonin yolu üretimi bozulur.

Machine Translated by Google

yeterli magnezyum olmadan. Magnezyum bir uyku yardımcısı olarak o kadar etkilidir ki, eğer biri magnezyum alıyorsa ve uykusu düzelmediyse, "Daha fazla magnezyum al" derim. Tedavi edici etkiyi müshil etkisi olmadan elde etmek için ReMag almanız gerekebilir.

27. İrritabl bağırsak sendromu. IBS for Dummies adlı kitabımda , IBS'de ağrı ve spazm tedavisinde magnezyumun önemini anlatıyorum. [13]

28. Böbrek hastalığı. Kalsiyum renal (böbrek) arterlerde biriktiği için magnezyum eksikliği aterosklerotik böbrek yetmezliğine katkıda bulunur.
Magnezyum eksikliği, böbrek nakli hastalarında anormal lipid seviyelerine ve kötüleşen kan şekeri kontrolüne yol açar. Böbrek hastalarının, doğrudan hücreler tarafından emilen ve bu nedenle kanda birikerek elektrolit dengesizliğine ve ritim bozukluklarına neden olmayan pikometre, stabilize iyonik magnezyum (ReMag) alması önemlidir.

29. Böbrek taşları. Magnezyumun, özellikle ortağı B6 vitamini ile birleştirildiğinde, böbrek taşlarını önleme ve tedavi etme yeteneğinin kanıtı için Bölüm 11'e bakın .

30. Migren. Serotonin eksikliği migren baş ağrılarına ve depresyona neden olabilir. Serotonin, uygun denge için magnezyuma bağlıdır. Ayrıca, küçük kan pıhtıları beyindeki kılcal damarları tıkayarak migrene yol açabilir.
Magnezyum, kalsiyumun uygunsuz kan pıhtılaşmasına neden olmasını önler. IV ve oral magnezyumun migren baş ağrılarını tedavi edebildiği ve önleyebildiği iyi bilinmektedir.

31. Kas-iskelet koşulları. Yetersiz magnezyum ve göreceli fazla kalsiyum, vücuttaki herhangi bir kas grubunda sürekli kas kasılmasına neden olur. Aşağıdaki kas-iskelet sistemi durumları magnezyum tedavisine uygundur:

A. Kas krampları

B. fibrozit

C. fibromiyalji

D. GI spazmları (teşhis edilmemiş spazmlardan kaynaklanan kronik ağrı, uygun olmayan keşif cerrahisine yol açabilir)

e. Gerilim baş ağrıları

Machine Translated by Google

F. Vücudun herhangi bir kasındaki kas spazmları

G. Kronik boyun ve sırt ağrısı

H. Çene gerginliği

32. Sinir sorunları: nevralji, nevrit, nöropati. Yetersiz magnezyum ve göreceli fazla kalsiyum, vücuttaki herhangi bir sinir hücresinde sürekli sinir uyarımına neden olacaktır. Magnezyum, meydana gelebilecek aşağıdaki sinir rahatsızlıklarını hafifletir:

A. Yanan ağrı

B. Kas Güçsüzlüğü

C. Uyuşma

D. felç

e. Karıncalanma hissi

F. Nöbetler ve konvülsiyonlar

G. cilt hassasiyeti

H. karıncalanma

Ben. seğirme

J. baş dönmesi

k. Bilinç bulanıklığı, konfüzyon

33. Obstetrik ve jinekolojik problemler. Magnezyum önlemeye yardımcı olur veya aşağıdakileri tedavi edin:

A. Adet öncesi sendromu

B. Dismenore (adet döneminde kramp şeklinde ağrı)

C. Kadın kısırlığı (fallop tüpü spazmını hafifleterek)

D. Erken kasılmalar (magnezyum eksikliği kas spazmları tarafından tetiklenebilir)

e. Gebelikte preeklampsi ve eklampsi (sıvı tutulması, yüksek tansiyon ve nöbetler)

F. serebral palsi

Machine Translated by Google

G. Ani bebek ölümü sendromu (SIDS)

H. Erkek kısırlığı (sağlıklı semende önemli miktarlarda magnezyum ve çinko bulunur)

34. Osteoporoz. D vitamini olsun ya da olmasın yüksek kalsiyum varlığında düşük magnezyum, kemik kaybına yol açan bir dizi olayı tetikler.

35. Parkinson hastalığı. Dopamin eksikliği Parkinson hastalığına neden olur ve magnezyum, dopamin üretiminde gerekli bir kofaktördür.
Magnezyum, beyindeki kalsiyum birikintilerinin neden olduğu nöroinflamasyonu bloke eder.

36. Raynaud sendromu. Magnezyum spastik kan damarlarını gevşetmeye yardımcı olur parmaklarda ağrı ve uyuşmaya neden olur.

37. Spor yaralanmaları. Ağrı, iltihaplanma, kas spazmı, kas gerginliği ve Skarların tümü magnezyum ile tedavi edilebilir.

38. Spor kurtarma. Magnezyum, laktik asit oluşumunu azaltır ve aksi takdirde egzersiz sonrası ağrıya neden olabilen terdeki magnezyum kaybını değiştirir.

39. Temporomandibular eklem sendromu (TMJ). Bu menteşe eklemi çene kemiğini elmacık kemiğine bağlar. Artrit, aşırı sakız çiğneme, dişlerin veya çenenin yaralanması, dişlerin veya çenenin yanlış hizalanması, kötü duruş, stres ve diş gıcırdatma nedeniyle eklem tahriş olabilir ve iltihaplanabilir.
Bu faktörlerin çoğu magnezyum eksikliği ile şiddetlenir.

40. Dil ısırma. Magnezyum eksikliği olan bir kişide, dil kasları ve ağzın içini kaplayan kaslar, kişi yemek yerken spazm geçirebilir ve bu da dişlerin aniden ve istemeden dile veya dilin iç kısmına kenetlenmesine neden olabilir. ağız.

41. Diş çürüğü. Magnezyum eksikliği, tükürükte sağlıksız bir fosfor ve kalsiyum dengesine neden olarak dişlere zarar verir.

Bana magnezyum aldığınızı ve hala magnezyum eksikliği belirtileri gösterdiğinizi söylerseniz, bu genellikle yeterince almadığınız veya doğru türde magnezyum almadığınız anlamına gelir. Bir magnezyum RBC testi sipariş ederek magnezyum emip emmediğinizi öğrenmenizi tavsiye ederim. Magnezyum testi hakkında daha fazla bilgi için Bölüm 16'ya bakın . Magnezyum emmiyorsanız, çözüm pikometre, stabilize iyonik ReMag almaktır.

Machine Translated by Google

hücresel Seviye.

Doktorunuz yukarıdaki altmış beş durumun magnezyum eksikliğinden kaynaklanabileceğini ve magnezyum ile tedavi edilebileceğini anlamıyorsa, size ilaç yazılacaktır. Ne yazık ki, ağrı kesiciler, idrar söktürücüler, antibiyotikler ve kortizon gibi ilaçlar magnezyum ve diğer mineralleri daha da tüketerek semptomların tamamen kontrolden çıkmasına neden olur.

Mayo Clinic tarafından yürütülen bir araştırma şu sansasyonel başlıkla manşetlere taşındı: "147.377 hastanın reçete kayıtlarına göre Amerikalıların Yüzde 70'inin Mayo Clinic İlaçları Reçete bir reçeteli ilaç kullanıyor. Yüzde 50'den fazla Amerikalının en az beş tane var ve yüzde 70'in yüzde yirmisi beş veya daha fazla reçeteli ilaç kullanıyor ve elli ile altmış dört yaş arasındaki dört kadından biri antidepresan kullanıyor.

Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezlerine göre, geçen ay en az bir reçeteli ilaç kullanan kişilerin yüzdesi 2007 ile 2010 arasında yaklaşık yüzde 50 arttı. Reçeteli ilaç harcamalarının gelecekte de artmaya devam etmesi muhtemel. Mayo Clinic araştırması reçeteli ilaçlar için yapılan ödemelerin 2009'da 250 milyar dolara ulaştığını ve toplam kişisel sağlık harcamalarının yüzde 12'sini oluşturduğunu bildirirken, 2015'te IMS Sağlık Bilişimi Enstitüsü Amerika Birleşik Devletleri'ndeki ilaç harcamalarının yılda 310 milyar dolara ulaştığını buldu. bu sadece altı yılda yüzde 24'lük bir artıştı.

KİM EKSİK?

Magnezyum hakkında bana en sık sorulan sorular "Daha fazla magnezyuma ihtiyacım olup olmadığını nasıl anlarım?" ve "Magnezyum takviyeleri almalı mıyım?" Herkesin magnezyum takviyesinden yararlanabileceği sonucuna vardım. Magnezyum eksikliği belirtilerinizi belirleyerek ve/veya kan testi yaptırarak magnezyum eksikliğiniz olup olmadığını öğrenebilirsiniz. Bölüm 16'da üç magnezyum kan testinden bahsediyorum. Ancak, bir kan testi ve klinik belirtileriniz birlikte veya yalnızca klinik belirtileriniz size yanıt verebilir.

Magnezyum ihtiyacınızı doğrulayabilecek uzun bir olası semptom ve davranış listesi vardır. Altmış sekiz kategorideki aşağıdaki yüz faktör, neden magnezyum eksikliğiniz olabileceğini anlamanıza yardımcı olacaktır. Herhangi bir kişinin magnezyumu ile kaç faktörün ilişkili olduğunu bilmenin hiçbir yolu yoktur.

Machine Translated by Google

eksiklik. Ancak kendinizi bir düzine veya daha fazlasını işaretlerken bulursanız, magnezyum takviyeleri aldıktan sonra belirtilerinizden kaçının düzeldiğini görmek isteyebilirsiniz.

Magnezyum Eksikliği ile İlgili 100 Faktör

1. Alkol alımı—haftada yediden fazla içki
2. Öfke
3. Anjina
4. Kaygı
5. ilgisizlik
6. Kalbin aritmisi
7. Astım
8. Kan testleri
    A. Düşük kalsiyum
    B. Düşük potasyum
    C. Düşük magnezyum
9. Bağırsak sorunları
    A. Dışkıda sindirilmemiş yağ
    B. Kabızlık
    C. İshal
    D. Değişen kabızlık ve ishal
    e. Huzursuz bağırsak sendromu
    F. Crohn'lar
    G. Kolit, mikroskobik kolit
10. Beyin travması
11. Bronşit, kronik
12. Kafein (kahve, çay, çikolata), günde üç porsiyondan fazla

Machine Translated by Google

13. Kronik yorgunluk sendromu
14. Soğuk ekstremiteler
15. Konsantrasyon zorlukları
16. Karışıklık
17. Konvülsiyonlar
18. Depresyon
19. Diyabet
    A. Tip 1
    B. Tip 2
    C. Gestasyonel diyabet
20. Fibromiyalji
21. Aşerme
    A. karbonhidratlar
    B. Çikolata
    C. Tuz
    D. Abur cubur
22. Gıda alımı dengesizlikleri
    A. Yeşil yapraklı sebzelerde, tohumlarda ve taze meyvelerde sınırlıdır
    B. Yüksek proteinli diyet
23. Yemek yerken öğürme veya boğulma
24. Baş ağrısı
25. Kalp hastalığı
26. Kalp-hızlı atış hızı
27. Yüksek tansiyon
28. Hiperaktivite
29. Hiperhomosisteinemi

Machine Translated by Google

30. Hiperventilasyon
31. Kısırlık
32. Uykusuzluk
33. Sinirlilik
34. Böbrek taşları
35. İlaçlar
    A. Dijital
    B. diüretikler
    C. antibiyotikler
    D. Steroidler
    e. Oral kontraseptifler
    F. indometasin
    G. sisplatin
    H. Amfoterisin B
    Ben. kolestiramin
    J. sentetik östrojenler
36. Hafıza bozukluğu
37. Adet ağrısı ve krampları
38. Cıvalı amalgam diş dolguları
39. Migren
40. Mineral takviyeleri
    A. Magnezyum olmadan kalsiyum almak
    B. Magnezyum olmadan çinko almak
    C. Zayıf emilen magnezyum formları demir emilimini bloke eder; Peki
       emilen formlar demir emilimine yardımcı olur
41. Mitral kapak prolapsusu
42. Kas krampları veya spazmları

Machine Translated by Google

43. Kas seğirmesi veya tikleri
44. Kas zayıflığı
45. Ellerin veya ayakların uyuşması
46. Osteoporoz
47. Paranoya
48. Paratiroid hiperaktivitesi
49. Polikistik yumurtalık hastalığı
50. Hamilelik
    A. Şu anda hamile
    B. Son bir yıl içinde hamile
    C. Preeklampsi veya eklampsi öyküsü
    D. doğum sonrası depresyon
    e. serebral palsili bir çocuğa sahip olmak
51. Adet öncesi sendromu
52. Radyasyon tedavisi, son zamanlarda
53. Raynaud sendromu
54. Huzursuzluk
55. Cinsel enerji azaldı
56. Nefes darlığı
57. Sigara içmek
58. Gürültüden kolayca irkilme
59. Stresli yaşam veya koşullar
60. Felç
61. Günlük yüksek şeker alımı
62. Sendrom X
63. Tiroid hiperaktivitesi

Machine Translated by Google

64. Ellerde veya ayaklarda karıncalanma

65. Nakiller

A. Böbrek

B. Karaciğer

66. Ellerin titremesi

67. Aşağıdakileri içeren su

A. florür

B. Klor

C. Kalsiyum

68. Hırıltı

MAGNEZYUM VE JANE'NİN İLK ON İYİLEŞTİRMESİ

Ellili yaşlarının başında, adını Jane koyacağım bir kadın, hasta belirti anketimi doldurdu. Ankette her biri 0'dan 10'a kadar puanlanan yetmiş soru var. Sağlıklı bir insanın 0'dan 30'a kadar çok düşük bir puanı olurdu. Ancak Jane inanılmaz bir 275 puan aldı!

Sadece magnezyum ilavesiyle üç ay geçirdikten sonra, Jane bana şimdiye kadar gördüğü ilk on iyileştirmenin bir listesini gönderdi.

1. Daha az diz ağrısı. Dizlerimiz ağırlığımızın yükünü alıyor. Diz, uyluk ve bacak kasları tarafından yerinde tutulan basit bir menteşe eklemidir. Bu kaslar gerginse veya spazm halindeyse, bu tek başına dizin hafifçe yer değiştirmesine neden olabilir ve bu da zamanla tıbbın diz artriti dediği duruma dönüşebilir. Bununla birlikte, eklemi temizlemek için hemen ağrı kesici almak veya diz ameliyatı geçirmek yerine, kasları gevşetmek için magnezyum takviyesi tercih edilen tedavi yöntemidir.

2. Karbonhidrat/şeker isteği azalır. 0-10 ölçeğinde Jane, istek seviyesinin 9'dan 0,5'e düştüğünü gördü. Magnezyum, karbonhidratların uygun metabolizmasında gerekli bir kofaktördür. Ayrıca, insülinin düzgün çalışmasına, şekeri ait olduğu yere hücrelere koymasına ve şeker isteğine neden olmaya devam edebileceği kan dolaşımında bırakmamasına yardımcı olur.

Machine Translated by Google

3. Yüz kırışıklıkları ve yarıkları azalır. Bu, magnezyumun daha önce duymadığım yeni bir faydası ama Jane çok dikkatli bir hanımefendi. Eminim diğerleri bu şekilde magnezyumun faydasını görüyor ama not almıyor. Magnezyum dengesinin önemli etkileri olan doku bütünlüğü, hücresel hidrasyon ve hücre sağlığı ile ilgili olması muhtemeldir.

4. Migrende dramatik azalma. Migren, insanlar tarafından bilinen en şiddetli ağrıya neden olabilir. Güçten düşürüyorlar ve tedavi edilemez oldukları söyleniyor. Ağrı kesici ilaçların ömür boyu kullanılması, doktorların sunabileceği tek seçenek gibi görünüyor. Bununla birlikte, Jane ve Magnezyum Mucizesi'nin diğer binlerce okuyucusu, magnezyum kullanarak migren ve baş ağrılarından kurtuldu. 4. Bölüm'de , magnezyum tek başına tam bir rahatlama sağlamıyorsa, ReAline adlı bir üründe metillenmiş B vitaminlerinin (B2 , B6 , B12 ve folat) bir kombinasyonunu kullanarak bunu nasıl düzeltebileceğinizi anlatıyorum.

5. Dönemler koyudan parlak kırmızıya ve şiddetli pıhtılardan minimum seviyeye indi. Magnezyum, adet akışının yoğunluğunu azaltmak için çeşitli şekillerde çalışır. Kanın oksijenlenmesini kolaylaştırır ve detoksifiye eder, koyu toksik akışı parlak kırmızıya dönüştürür. Ayrıca kanı doğal olarak inceltir ve pıhtıları parçalar.

6. Yıllar sonra ilk kez yoğun bir şekilde egzersiz yapabilmek. Bundan önce, Jane herhangi bir egzersizden sonra en az üç gün boyunca bitkin olurdu. Jane'in durumunda, muhtemelen bir şeylerin birleşimiydi. Muhtemelen biriktirmekte olduğu laktik asidi nötralize edecek kadar magnezyumu yoktu, bu yüzden onun yerine ağrıları ve sızıları vardı. Ayrıca magnezyum eksikliğinin ilk belirtilerinden biri de yorgunluktur. Adenozin trifosfat (ATP), magnezyum yardımıyla oluşturulan enerji molekülüdür. Yeterli ATP'niz olmadığında, egzersiz yapmanız gereken güce sahip değilsiniz.

7. Uyku düzeldi. Vücudunuzda magnezyum eksikliği olduğunda, sanki tüm hücreleriniz ve sinirleriniz gergindir. Sıkı ve kasılmışlar ve kopmaya hazırlar. Bu durumda uzanırsanız, vücudunuz gevşeyemez, zihniniz gevşeyemez ve siz de dönüp durursunuz. Sadece uygun miktarda magnezyuma sahip olmak bu gerilimi kapatır, kaslarınızı gevşetir ve uykuya dalmanıza olanak tanır.

8. Akşam 6:30'dan sonra da devam edebilir Yeterli magnezyum olmadan vücudun ATP'den aldığı enerji azalır ve insanın dayanma gücü kalmaz.

Machine Translated by Google

9. Daha az ses duyarlılığı/aşırı duyarlılık. Pilotlar üzerinde yapılan araştırmalar, magnezyum eksikliği karşısında ses hassasiyetinin arttığını gösterdi. Bir kadın, katıldığım bir talk-show'a telefon etti ve bir rock grubundaki oğlunu sordu. Oğlunun bir gözünün altında tik geliştirdiğini ve bunun magnezyum eksikliği olabileceğini merak ettiğini söyledi. Kesinlikle olabilir dedim.

10. Birisi onunla konuşurken daha iyi konsantre olabiliyor. Jane, özellikle arka planda çok fazla gürültü varsa, konsantrasyonunun engellendiğini fark ediyordu. Zayıf konsantrasyon, magnezyum eksikliği belirtileri listesinde bulacağınız bir şey değildir. Bununla birlikte, vücudunuz gergin ve sinirliyse ve sese duyarlıysanız, konsantre olmakta zorlanabilirsiniz.

MAGNEZYUM VE BLEFAROSPAZM

Meksika'dan bir diş hekimi bana magnezyum aldığında düzelen yirmi semptomdan bahsetmek için yazdı. En dramatik olanı, "tedavi edilemez" gözünü kırpmasıydı. Kendi hikayesini anlatmasına izin vereceğim.

Merhaba Dr. Ben kırk iki yaşında Meksikalı bir diş hekimiyim. Haziran 2002'de gözlerimde kum gibi bir şey hissetmeye başladım ve bir göz doktoruna alerjik dermatokonjonktivit teşhisi kondu ve gözlerim için bazı merhem ve damlalar reçete edildi. İşe yaramadı, bu yüzden dört göz doktoruna daha gittim ve teşhisi keratit olarak değiştirdiler.

Bu arada, gözlerimi açamayacak kadar şiddetli bir spazm haline gelene kadar gittikçe kötüleşen göz kırpma geliştirmeye başladım. Ayrıca tetani [kas spazmları] yaşamaya başladım. İlk doktordan bu noktaya kadar iki ay geçmişti.

Söylemeye gerek yok, çaresizdim ve çok depresiftim. Çalışamıyor, araba kullanamıyor ve hatta yürüyemiyordum! Sonra bir nöro-oftalmoloğa gittim ve bana korkunç bir esansiyel blefarospazm [göz kapağı seğirmesi] teşhisi koydu, yani buna neyin sebep olduğunu bilmiyorlar ve tabii ki tedavisi yok. Ayrıca bana bunun "Meige sendromu" olarak bilindiğini söyledi ve bana üç seçenek sundu:

Machine Translated by Google

1. Ömür boyu nörolojik ilaçlar (sakinleştirici) almak. Reçeteler, etkilerini yitirdikleri için üç ayda bir değiştirilmek zorunda kalacaktı.
2. Göz kapağının düşmesi riski taşıyan botoks enjeksiyonları.
3. Yüzümde bir fasiyal sinir (motor kısmı) blokajı. Tedavi korkunç: alkol türevi bir maddeyle alnının ve göz kapaklarının her yerine iğne yapıyorlar; enjeksiyonlar kemiğin derinliğine kadar gider.

Önce üç numarayı denememi tavsiye etti, ben de tedaviyi kabul ettim. Bu Ağustos 2002'deydi. Size bunun korkunç bir deneyim olduğunu söylememe izin verin. Yüzüm normalin en az beş katı kadar şişmişti ve kesinlikle yanlış bir şey yaptı çünkü sol tarafımda yüz felci bıraktı. Yani sağ gözüm kapanamıyordu ve sol gözüm atışlara tepki vermediği için hala kapalıydı. Bana kortizon verdi ve bekleyip ne olacağını görmemiz gerektiğini söyledi. Kendimi mutsuz hissediyordum.

Ve sonra bir mucize oldu: Mutfağımda bir şeyin tamir edilmesine ihtiyacım vardı ve işi yapmaya gelen kişi magnezyum hakkındaki kitabınızı getirdi. Dikkatimi çekti çünkü biri bana bunun strese çok iyi geldiğini söylediği için kalsiyum magnezyum takviyesi almaya başlamıştım. Bu zamana kadar okuyamıyordum çünkü kullandığım göz damlaları midriyazise [gözbebeklerinin aşırı büyümesine] neden oluyordu. Magnezyuma olan ilgimi ve bariz ihtiyacımı gördü ve ertesi gün bana kitabın bir kopyasını getirdi.

Elimden başka bir şey gelmediği için büyük bir çaba sarf ettim ve kitabı satır satır okumaya başladım. İlerledikçe, okuduğum neredeyse her şeyin hayatım boyunca yaşadığım sağlık sorunlarıyla ilgili olduğunu fark ettim ve magnezyum almaya başladım.

Damlalar halinde magnezyum klorür aldım ve Kasım 2002'de almaya başladım. Haftadan haftaya gelişmeye başladım. Dört hafta sonra enjeksiyon felci gitmişti ve blefarospazm güzel bir şekilde düzeliyordu.
Blefarospazm ve felç dışında bunlar da günden güne azalan diğer semptomlarım:

1. Kronik yorgunluk sendromu
2. PMS
3. Aşırı duygusal stres
4. Eklem ağrısı

Machine Translated by Google

5. Sırt ve boyun ağrısı
6. Kabızlık
7. Kaygı
8. sinirlilik
9. Aritmi
10. Sistit
11. Ülserler
12. Kötü dolaşım
13. Soğuk eller ve ayaklar
14. Uzayda ve zamanda yönünü şaşırmış hissetmek
15. Belirgin bir nedeni olmayan depresyon ve her gün baş edememe şeyler
16. Gaz
17. Ruh hali değişiklikleri
18. Hormonal dengesizlik

Semptomlarım yüzde 100 gitmedi, ama neredeyse! "Çaresiz" blefarospazm neredeyse ortadan kalktı ve çok yakında tamamen ortadan kalkacağını hissediyorum. Günde 800 mg magnezyum alıyorum (sabah 400 mg ve yatmadan önce 400 mg). Ayrıca keten tohumu yağı ve kadınlar için bir multivitamin alıyorum. Size hikayemi anlatıyorum çünkü aynı teşhise sahip biri varsa, bilmelerini istiyorum ki bir umut var, bu magnezyum mucizesiyle tedavi edilebilir. Çok teşekkür ederim!

İLAÇLAR VE MAGNEZYUM EKSİKLİĞİ

İlaçlar genellikle magnezyum eksikliği oluşmasında büyük rol oynar. Ne yazık ki, bu ilaç yan etkisi genellikle teşhis edilmez ve sıklıkla daha fazla ilaçla yanlış tedavi edilir. Aldığınız ilaçlar nedeniyle magnezyum eksikliğinizin arttığını fark ettiğinizde, genel kaygınız artar. Belki de magnezyum ile rahatlamaya çalışmanızın nedeni, ilaçlarınızı iyi hissetmemenizdir.

Machine Translated by Google

Bu nedenle, kendinizi iyi hissetmediğiniz için magnezyum almaya başlarsanız, magnezyumunuzu artırırken ilaçlarınıza devam etmeniz konusunda sizi uyarıyorum. Ardından, kendinizi daha iyi hissetmeye başladığınızda ve sağlığınız düzeldiğinde, bir doktor gözetiminde ilaçlarınızı yavaş yavaş kesin.

İronik bir şekilde, önde gelen magnezyum uzmanlarından biri olan MD Mildred Seelig, araştırma kariyerine 1960'larda bir ilaç şirketinde çalışarak başladı. Birçok ilaç yan etkisinin aslında magnezyum eksikliği belirtileri olduğunu ilk kez o zaman fark etti. Ona, birçok ilacın magnezyum talebini ve kullanımını arttırdığı görülüyordu - örneğin vücutta asitlik yaratarak, bu da daha sonra asidi nötralize etmeye ve toksik etkilerini en aza indirmeye çalışmak için hücrelerden mevcut magnezyumu çekiyor. Bazı ilaçların vücuttaki magnezyumu tükettiğini ya da tersine olumlu etkilerinin ortaya çıktığını, çünkü bunların depo alanlarından magnezyum çekip kandaki magnezyum seviyesini artırdığını söyledi. 15

Dr. Seelig daha sonra bana, işverenlerine bu anormallikten bahsettiğinde, onların bulgularını takip etmekle ilgilenmediklerini söyledi. Belli bir noktada Dr. Seelig, ilaçların alınmasıyla tetiklenen, kandaki magnezyum seviyelerindeki bu geçici artışın, ilaçların alımın ilk birkaç haftasında işe yarıyormuş gibi görünmesine neden olabileceğini fark etti. Bu bilgi de reddedilince, Dr. Seelig işinden ayrıldı ve sonunda önde gelen bir magnezyum uzmanı oldu ve kariyeri boyunca magnezyum üzerine düzinelerce araştırma makalesi yazdı.

Magnezyum, müshil olarak kullanılmadığı sürece herhangi bir ilaçla birlikte alınması oldukça güvenlidir. Bununla birlikte, daha önce de belirttiğim gibi, ilaçlar magnezyumu tüketme eğilimindedir, bu nedenle magnezyumu tükettikleri için ilaç almanın güvenli olmadığını söyleyebilirsiniz. 2015 inceleme makalesi "İnsanda Magnezyum", magnezyumu tüketen ilaçların arkasındaki bilimi anlatıyor. Makale, en büyük suçlular olarak diüretikler, epidermal büyüme faktörü reseptörü inhibitörleri, kalsinörin inhibitörleri ve proton pompası inhibitörlerini adlandırıyor. Physicians'Desk Reference, aşağıdaki yaygın olarak kullanılan ilaçları magnezyum hırsızları olarak tanımlamıştır. 16 yıl. Ancak hikayede aşağıda detaylandıracağım çok daha fazlası var.

Magnezyum Hırsızları

• Doğum kontrol hapları

• Teofilin gibi bronkodilatörler (astım için) • Kokain

Machine Translated by Google

• Kortikosteroidler (astım için) •
Digitalis (bazı kalp rahatsızlıkları için) •
Diüretikler (yüksek tansiyon için) • Florür
bazlı ilaçlar (aşağıya bakın) • İnsülin

• nikotin
• Proton pompası inhibitörleri (asit reflü için)
• Statinler (kolesterol için) • Tetrasiklin ve
diğer bazı antibiyotikler

Gerekmedikçe antibiyotik kullanmanın zararları konusunda yapılan uyarılara rağmen en çok reçete edilen ilaçlardır. Antidepresanlar zamanın sadece yüzde 40'ında etkili olmalarına rağmen, en çok reçete edilen ikinci ilaçlardır. Ağrı kesici opioidler son derece bağımlılık yapmalarına rağmen, en çok reçete edilen üçüncü ilaçlardır. Ve statin ilaçları daha fazla yaşamanıza izin vermese de, en çok reçete edilen dördüncü ilaçtır.

MİDE YANMASI İLAÇLARI MAGNEZYUMU İNHİBİT EDER

Proton pompası inhibitörleri (PPI'ler), kalp hastalığına yol açabilen magnezyum eksikliğine neden olma konusunda uzun bir geçmişe sahiptir. Literatürden statin ilaçları, ağrı kesiciler ve astım ilaçları için de aynı şeyin söylenebileceği anlaşılmaktadır. Ancak tıp, magnezyumun vücut üzerindeki etkisine dikkat etmediği için doktorlar bu önemli gerçekleri gözden kaçırıyor ve ilaç yan etkilerinden kaynaklanan morbidite ve mortalite istatistikleri yükseliyor.

Artık tüm ilaç sınıflarına, onları magnezyum israfı olarak tanımlayan uyarı etiketleri veriliyor. Hipomagnezemi ilk olarak 2006 yılında proton pompası inhibitörlerinin bir komplikasyonu olarak tanımlanmış ve bu ilaçlardan biri olan Nexium, Mart 2011'de uyarı etiketi almıştır. Araştırmacılar, "ÜFE kullanımı, magnezyum seviyeleri ve kardiyovasküler olayların meydana gelmesi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var" sonucuna vardılar.

Araştırmacılar, PPI alan hastaların, özellikle akut kardiyovasküler olaylar yaşarlarsa, magnezyum eksikliği açısından yakından takip edilmesi gerektiği sonucuna vardılar çünkü bu, aritmilerin kötüleşmesine ve daha fazla komplikasyona katkıda bulunabilir. 2015 yılına kadar yeterli sayıda hasta takip edilmiştir.

Machine Translated by Google

araştırmacılar makalelerine "Proton Pompası İnhibitörleri ile Uzun Süreli Tedavinin Neden Olduğu Hipomagnezemi" adını verdiler. [18] Houston Methodist ve Stanford

Üniversitesi'ndeki araştırmacılar tarafından 2015 yılında yapılan bir araştırma, mide ekşimesi ve diğer mide-bağırsak rahatsızlıkları için proton pompası inhibitörleri alan yetişkinlerin, kalp krizi geçirme ihtimalinin yüzde 16 ila yüzde 21 arasında daha yapamaz. ÜFE'ler ile kalp krizi arasında neden bu ilişkinin olduğu hakkında bir fikriniz yüksek olduğunu bildirdi. olması; sadece istatistikleri rapor ediyorlar. Ancak bu çalışmalara magnezyum eksikliği açısından baktığınızda, ÜFE'lerin kronik kullanımının neden olduğu artan magnezyum eksikliğinin kalp krizlerine neden olduğu açıktır. Doktorlar magnezyumu hiçbir şekilde kabul etmedikleri için, magnezyum eksikliğini kalp hastalığı sebebi olarak kabul edemiyorlar.

DİÜRETİKLER MAGNEZYUMU TÜKETİR

Otuz yıldan daha uzun bir süre önce yazılmış bir makale, tıp camiasının uzun zamandır yaygın diüretiklerin vücuttan potasyumun yanı sıra magnezyumu da ortadan kaldırdığını ve kişiyi aritmilere duyarlı hale getirdiğini bildiğini gösteriyor.[20] Bununla birlikte, kabul edilen yalnızca potasyum eksikliğidir ve diüretik kullanan hastalara rutin olarak portakal suyunu içmeleri söylenir. Bu günlerde çoğu OJ kalsiyum ile takviye edilmiştir, bu nedenle bir kişi sadece potasyum takviyesi yapmaya çalışarak farkında olmadan vücudun magnezyumunu daha da tüketebilir. Bu yazının temeli, antihipertansif tedavi gören hastaların neden ani ölüm riskinin daha yüksek olduğunu araştırmaktı.

Araştırmacılar, artan idrar potasyum atılımının diüretiklerin iyi bilinen bir komplikasyonu olduğu yorumunu yaptılar. Hipokaleminin (düşük potasyum seviyeleri) ve hipomagnezeminin (düşük magnezyum seviyeleri) aynı mekanizmalar tarafından indüklenebileceğini ve sıklıkla klinik olarak birbiriyle ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca, bildirilen hipomagnezemi insidansının hipokalemiden daha fazla olduğunu, magnezyum ve potasyumun plazma konsantrasyonları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ve magnezyum eksikliğinin kardiyak aritmilerin oluşumunda kritik bir rol oynadığına dair kanıtlar olduğunu tespit ettiler.

Makale, diüretik tedavisi sırasında rutin magnezyum ölçümü yapılmasını gerektiriyor, ancak bugüne kadar bu yapılmadı. Diüretik alıyorsanız ve doktorunuz sizi magnezyum için test etmiyorsa, magnezyum alımınızı yönlendirmek için periyodik olarak kendi magnezyum RBC testinizi sipariş etmenizi şiddetle tavsiye ederim.

Machine Translated by Google

Magnezyum testi hakkında daha fazla bilgi için Bölüm 16'ya bakın . Bununla birlikte, yukarıda belirtildiği gibi, magnezyum eksikliğinin klinik semptomları, özellikle test serum magnezyum içinse, tek başına kan testinden çok daha önemlidir.

Diğer ilaçlar, magnezyum ile belirli şekillerde etkileşime girer. [21] Örneğin, magnezyum bir kas gevşeticidir, bu nedenle tübokurarin (ameliyatta kullanılır), barbitüratlar, hipnotikler ve narkotikler gibi reçeteli kas gevşeticilerin etkilerini artırır. Magnezyum kullanıyorsanız bu ilaçlar doktor kontrolünde azaltılabilir. Yani magnezyum doğal bir gevşetici olduğu için eskisi kadar kas gevşeticiye ihtiyacınız olmayabilir. Magnezyum takviyeleri alıyorsanız, ameliyattan önce anestezi uzmanınıza söyleyin.

Magnezyum böbrekleri korur, bu nedenle magnezyum kaybına neden olan gentamisin gibi aminoglikozit antibiyotikler ve siklosporin ve sisplatin gibi immünosupresan ilaçlarla tedavi sırasında takviye faydalı olabilir. Bunu doktorunuzla tartışın. Size tıbbi tavsiye veremeyeceğimi anladığınızdan emin olmak için bunu doktorunuzla görüşün diyorum.
Bununla birlikte, çoğu doktorun magnezyum tedavisi hakkında hiçbir şey bilmediğinin ve size sadece magnezyum almayı bırakıp ilaçlarınızı almaya devam etmenizi söyleyeceklerinin farkındayım.

İlaç etkileşimi araştırmalarına göre, magnezyum şu ilaçların emilimini engeller: tetrasiklin, siprofloksasin, vankomisin, izoniazid, klorpromazin, trimetoprim, nitrofurantoin ve sodyum florür. Siprofloksasin ile etkileşim mekanizması, magnezyum reseptör bölgeleri için rekabet olarak tanımlanmıştır. Çözüm, bu ilaçları magnezyum takviyesinden iki ila üç saat önce veya sonra almaktır. Tabii ki, magnezyum savunuculuğum, doktorunuzun neden osteoporozunuz için sodyum florür değil de magnezyum reçete etmediğini sormam için beni cesaretlendiriyor. Magnezyum almak daha akıllıca bir seçim olabilir - özellikle florür (bu bölümde daha sonra tartışılacaktır) magnezyum ile bağlandığından ve onu vücut tarafından kullanılamaz hale getirdiğinden. (Osteoporoz hakkında daha fazla bilgi için Bölüm 11'e bakın .)

Genel olarak, insanların magnezyum almak için ilaçlarını almayı bırakmalarını önermiyorum. Magnezyumu ilaçlarınızla birlikte alabileceğinizi söylüyorum, çünkü magnezyum almak yemek yemek gibidir; yalnızca yiyeceklerimiz artık bizi ayakta tutacak kadar magnezyum içermez. Magnezyum eksikliği belirtileriniz iyileştiğinden ve vücudunuzun artık ilaca ihtiyacı kalmadığından, ilaçlarınızı kesmek için doktorunuzla birlikte çalışmalısınız. ReMag kullandığınızda bu süreç çok işe yarar çünkü müshil etkisi yaratmadan terapötik miktarlarda alabilirsiniz.

Machine Translated by Google

etki.

FLORÜR MAGNEZYUMU BAĞLAR

Flor elementi periyodik tabloda 9 numaradır. Florür, florin negatif iyonudur. Flor başka bir elementle birleştiğinde, bir florür bileşiği oluşturulur.

Florlu sudaki florür bileşikleri, diş ürünleri ve ilaçlar toksik flor iyonları saldığında, doku ve hücre hasarı başlar. Flor iyonları, hücrelere ve dokulara doğrudan zarar vermenin yanı sıra, magnezyum ile bağlanarak magnezyumu vücut için kullanılamaz hale getirir. Zaten yüzde 80 oranında magnezyum eksikliği olan bir popülasyonda bu, tıbbi bir acil durumdur.

İlgili birçok bilim insanına ve meslekten olmayan insanlara göre, musluk suyunun florlanması, artrit ve kanser de dahil olmak üzere kronik bir hastalık salgını ile nüfusu etkileyen bir felakettir. Çevrimiçi olarak, florür alımıyla ilişkili on beş hastalıkla ilgili araştırma güncellemeleri için Fluoride Action Network'ün web sitesine gidin.

Avrupa'nın çoğu ve Amerika Birleşik Devletleri'nin yarısı, su kaynağında florür kullanımını tamamen terk etti. Ancak yine de Amerika Birleşik Devletleri'nin diğer yarısında ve dünyanın birçok yerinde varlığını sürdürmektedir.

Diş hekimleri tarafından dişlere boyanan florürlü diş macunu ve florür jelinin dişleri çürümeye karşı koruduğu varsayılır. Bu hatalı varsayım, içme suyundaki doğal florürlerin çocuklarda dar bir yaş aralığında diş çürümelerini önlediğini gösteren küçük bir araştırmaya dayanıyordu.

Flor hakkındaki Wikipedia girişi bize, zirai kimyasal herbisitlerin ve fungisitlerin yaklaşık yüzde 30'unun flor iyonları içeren florür bileşikleri olduğunu bildiriyor. Birçok böcek ilacı sodyum florür içerir. Belki de florür bileşiklerinin en kötü kötüye kullanımı ilaç endüstrisine atfedilebilir, çünkü flor birçok ilaçta kimyasal formülün bir parçası olarak gizlidir ve hiçbir zaman olası bir endişe nedeni olarak tartışılmaz. İlaç şirketleri, florin vücutta bir ilacın aktif varlığını (veya yarı ömrünü) uzatmak için ideal olan benzersiz özelliklere sahip olduğunu keşfetti. Böylece, bu prensibi piyasadaki iyi bilinen ilaçların çoğunda kullanmak üzere koydular.

Flor, periyodik tablodaki en elektronegatif elementtir ve ilaçlarda hidrojenin yerini alabilir, bu da bileşiği daha güçlü, daha kararlı, daha asidik ve daha fazla yağ sever hale getirir. Bu nitelikler, ilacın biyoyararlanımını ve hücre zarlarını (yağdan yapılan) geçme kabiliyetini artırır ve

Machine Translated by Google

vücuttaki hücre reseptörleri ve enzimler üzerindeki bağlanma bölgelerine bağlanır. İlaç şirketleri, florun ilacın etkilerini yalnızca yoğunlaştırdığını düşünebilir, ancak aynı zamanda ilacın yan etkilerinin sayısını ve yoğunluğunu da büyütüyor.

Yukarıda bahsettiğim gibi, flor iyonları magnezyumu arar ve onunla bağlanır, bu da magnezyumu vücut için kullanılamaz hale getirir ve işini yapamaz hale getirir. Üretilen magnezyum florür bileşiğine sellait (MgF_2) adı verilir. Neredeyse çözünmez ve sonunda kemik ve kıkırdak gibi sert dokularda magnezyumun yerini alır, ancak kırılganlığı kemiği kırılmaya karşı duyarlı hale getirir. Magnezyum-flor bağı o kadar sıkıdır ki, magnezyum vücutta geri dönülmez bir şekilde kaybedilir, yüzlerce biyokimyasal etkileşime müdahale eder ve azalır.

sorumludur. vücutta 800 kadar enzim sistemini etkiler ya da hepsi bozulabilir.

Fluoride Toxicity Research Collaborative'in web sitesinde, belirli ilaçların listelerini görmek için flor içeren on dört yaygın ilaç sınıfına tıklayabilirsiniz. Anti-aritmi ilaçları için bir liste yoktur. Yine de en az sevdiğim anti-aritmi ilacım altı flor atomlu flecainide. Ne kadar ironik - aritmiyi baskılaması gereken bir ilaç aslında magnezyumunuzu yok ediyor olabilir, bu da aritminizi yalnızca daha da kötüleştirebilir.

Flecainide'in yan etkileri, magnezyum eksikliği semptomları üzerine bir poster gibi okunur:

Kalp: Hızlı, düzensiz, vuran veya yarışan kalp atışı veya nabız

Akciğerler: Nefes darlığı, göğüste sıkışma, hırıltı

Sinirler: Yanma, sürünme, kaşınma, uyuşma, karıncalanma, karıncalanma hissi, göğüs ağrısı

Fluoride Toxicity Research Collaborative, web sitesinde, "burada listelenen florlu ilaçların vücut inorganik florür yükünü ne ölçüde artırabileceği belirsizdir" derken dikkatli davranıyor. Araştırmacılar, test tüpünde bu florürlü ilaçların flor bileşenlerini salmadığını iddia edebilirler. Bununla birlikte, İnsan Mikrobiyom Projesi'ne aşina olan herkes, bağırsaktaki trilyonlarca mikroorganizmanın, ilaçları tamamen kendi bileşenlerine ayırarak bağırsaklara ulaşan ilaçları kısa sürede yapabildiğini bilir. Bunu kişisel iletişimimde öğrendim.

Machine Translated by Google

toksikologlar ve gastroenterologlar. Bağırsak florasının bu aktivitesi, aşağıda tartışacağım siprofloksasin gibi florürlü ilaçlardan gördüğümüz artan toksisiteyi açıklamaya yardımcı olacaktır.

Magnezyum ile etkileşimlerine ek olarak, florürün vücutta başka zararlı etkileri de vardır. Eylül 2005'te bir radyo programında Fluoride Action Network'ten Dr. Paul Connett ile röportaj yaptığımda, Harvard mezunu öğrenci Elise Bassin'in doktorasını yaptığını bildirdi. Tez, suyun florlanması ile bir tür kemik kanseri olan osteosarkom arasında güçlü bir ilişki buldu. Bassin, altı ila sekiz yaşları arasında florlu suya maruz kalan genç erkeklerde osteosarkomda yüzde 700 artış buldu. ABD Sağlık ve İnsani Hizmetler Departmanına göre, "nüfusun alt grupları, florür ve bileşiklerinin toksik etkilerine alışılmadık derecede duyarlı olabilir. Bu popülasyonlar arasında yaşlılar, magnezyum eksikliği olan kişiler ve

kardiyovasküler ve böbrek sorunları. " [23] Nüfusun yaklaşık yüzde 80'inde magnezyum eksikliği olduğu için çoğumuzun florürün toksik etkilerine alışılmadık derecede duyarlı olduğunu tekrar etmekte yarar var.

Suda florlama ve florlu ilaçlarla ilgili kamu politikasını inceleyen kar amacı gütmeyen bir kuruluş olan Second Look'un tıbbi direktörü beyin cerrahı Dr. Russell Blaylock, bana florlu ilaçlar kullanan kişilerin magnezyum eksikliği geliştirme ve ciddi yan etkilerden muzdarip olma riskinin daha yüksek olduğunu doğruladı. Dr.
Blaylock ilaçların yüzde kaçının florlu olduğunu, yüzde 20 ila 55 arasında değişen rakamlar duyduğuma göre.

Blaylock, yüzdeden daha önemli olanın, yaygın olarak kullanılan ilaçların çoğunun bu toksini barındırması gerçeğinin olduğunu söyledi. Bunlar Prozac, Paxil, Cipro, Diflucan, Celebrex, Prevacid, Propulsid, Lipitor, Advair ve steroidleri içerir. Bu ilaçlardan birini aldığınız her gün vücudunuzdaki magnezyumu çalıyorsunuz ve anksiyete ve depresyon gibi magnezyum eksikliği belirtilerinin gerçek nedeni anlaşılamıyor. Magnezyum eksikliğiniz sadece yemeğinizde olmadığı için değil, aynı zamanda vücudunuzdaki herhangi bir magnezyum, ilaçlarınızdaki flor tarafından yok edilir. Bu ne kadar çılgınca - o ilacı alarak daha da kötüleşen bir sorun için ilaç almak!

FLUOROKİNOLONLAR ROB MAGNEZYUM

Yaygın olarak kullanılan antibiyotik Cipro (siprofloksin) dahil olmak üzere florokinolonlar, FDA'nın 2008'de uyardığı tendon kopmasına neden olabilir. Mayıs 2016'da FDA, bu ilaçlar için kara kutu uyarısını güçlendirerek şunları söyledi:

Machine Translated by Google

ciddi yan etkileri sinüzit, bronşit ve komplike olmayan idrar yolu enfeksiyonlarının tedavisindeki faydalarından daha ağır basmaktadır. Bana öyle geliyor ki bu ilaçları piyasadan tamamen kaldırmalılar.

MgF2'nin kıkırdağa verdiği kırılganlığın, kas ağrısı, eklem ağrıları ve kas spazmı ile başlayan yan etkilerin artmasından sonra Cipro'nun tendon kopmasına neden olabilmesinin nedenlerinden biri olabileceği açık . Cipro ayrıca fibromiyaljinin tanınmayan bir nedeni olabilir. Cipro'nun tehlikesi kümülatif olmasıdır, bu nedenle ilk reçete sizi etkilemese de bir sonraki reçete semptomlara neden olabilir.

Terapötik magnezyum seviyeleri (özellikle ReMag), özellikle ilacı aldıktan hemen sonra alındığında, Cipro'nun yan etkileri için etkili bir tedavi olabilir. Bununla birlikte, birçok insan yıllardır Cipro toksisitesinden muzdariptir ve iyileşme uzun zaman alabilir ve diğer dengesizlikler, semptomlar ve toksik koşullar tarafından engellenebilir. Bu tür ağır durumlar için, Kaynaklar altında Kişisel Önerilerimin 10. sırasında belirtilen Total Body ReSet programımı öneriyorum.

YÜKSEK DOZ D VİTAMİNİ MAGNEZYUMU TÜKETİR

D vitamini en yeni seksi ektir, ancak ilaç benzeri dozlarda reçete edilmektedir. Size söylenmeyen şey, D vitamininin onu aktif formuna dönüştürmek için magnezyuma ihtiyaç duyduğudur. D vitamini ve magnezyum arasındaki ilişki çok önemlidir ve hem doktorlar hem de medya tarafından göz ardı edilmiştir. Önemli ders, D vitamini takviyesi yapmadan önce yeterli magnezyum aldığınızdan emin olmaktır. Bunu, magnezyum RBC seviyelerinizi takip ederek ve optimal seviye olan 6,0–6,5 mg/dL'yi hedefleyerek yapabilirsiniz. Magnezyum testi hakkında daha fazla bilgi için Bölüm 16'ya bakın .

Optimal D vitamini seviyeleri aslında aralığın üst sınırına değil, düşük normal ucuna (yaklaşık 40 ng/mL) doğru. 25-hidroksi D vitamini (25(OH)D) için normal aralık 30,0 ila 74,0 ng/mL'dir. BMC Medicine dergisindeki “Magnesium, Vitamin D Status and Mortality” makalesi, sekiz önemli adımda magnezyumun gerekli olduğunu gösteren D vitamini metabolizmasının ayrıntılı bir akış şemasını göstermektedir.[24] Bu, D vitamini reçete eden her doktorun ve D vitamini alan herkesin bilmesi ve buna göre hareket etmesi gereken hayati bir bilgidir.

Müfettişler, "İlk bulgularımız bunun mümkün olduğunu gösteriyor" dedi.

Machine Translated by Google

tek başına magnezyum alımı veya bunun D vitamini alımıyla etkileşimi, D vitamini durumuna katkıda bulunabilir." Düşük serum 25(OH)D ile ilişkili artan mortalitenin, magnezyum alım seviyesi tarafından değiştirildiğini ortaya koymaktadırlar. Daha fazla araştırma yapılmasını istiyorlar, ancak bu bilgi, ek D vitamini alıyorsanız magnezyum almanızı önermem için yeterli. ek magnezyum ile.

Mevcut literatürden, düşük D vitamininin mortalite ve morbidite riskini artırdığını ve magnezyumun D vitamini metabolizmasında önemli bir rol oynadığını biliyoruz. Bu iki gerçeği bir araya getiren araştırmacılar, 2015 yılında yapılan bir çalışmada magnezyum alımının serum 25(OH)D3'ü değiştirip değiştirmediğini araştırdı.
konsantrasyon ve orta yaşlı ve yaşlı erkeklerde ölüm oranı ile ilişkisi. [25]
Çalışmaya, kardiyovasküler hastalığı veya kanseri olmayan kırk iki ila altmış yaşları arasındaki 1.892 erkek dahil edildi. Düşük serum 25(OH)D3 konsantrasyonunun, özellikle düşük magnezyum alımı olanlarda artan ölüm riski ile ilişkili olduğu sonucuna vardılar .

İşte gözlemlediğim yaygın bir senaryo. Magnezyum takviyelerinizde kendinizi harika hissediyorsunuz. Sonra yüksek doz D vitamini eklersiniz (5.000 IU ila 50.000 IU arasında herhangi bir şey) ve kendinizi daha kötü hissetmeye başlarsınız ve yeniden magnezyum eksikliğiniz olduğunu düşünürsünüz veya magnezyumunuzun artık çalışmadığını düşünürsünüz veya kendinizi kötü hissedersiniz. neden bilmiyorum

Olumsuz tepkiler olmadan 1.000 IU D vitamini bile alamayacak gibi görünen insanlardan e-postalar aldım. Yine de D vitamininin sizi daha iyi hissettirmesi gerekiyor. Daha da kötüsü, ek magnezyum almıyorsunuz ve yüksek dozda D vitamini almaya başlıyorsunuz ve her türlü tanımlanamayan semptom yaşamaya başlıyorsunuz.

Tekrar edeyim - D vitamininin depo formundan (aynı zamanda takviye formudur) aktif formuna dönüşümü de dahil olmak üzere, D vitamini metabolizmasının yolundaki birçok adım için magnezyum gereklidir. Bu, aşırı yüksek dozda D vitamini alırsanız, magnezyum eksikliğine düşebileceğiniz ve ne olduğunu anlamayabileceğiniz anlamına gelir.

Daha da kötüsü, kalsiyum, D vitamininin diyetten aldığı ve sevgili yaşam için tuttuğu bir mineraldir. Yüksek dozda D vitamini almaya başladığınızda, o kadar çok kalsiyum biriktirebilirsiniz ki magnezyumunuzu geçersiz kılar ve onu vücudunuzdan atmaya zorlar. Kısacası, çok fazla D vitamini magnezyumu aşırı kullanabilir, magnezyumu bloke edebilir, magnezyumu temizleyebilir, kalsiyum biriktirebilir (kireçlenmeye neden olabilir) ve insanları ciddi magnezyum eksikliğine itebilir. tartıştım

Machine Translated by Google

Bu kalsiyum-magnezyum dinamiği, Giriş bölümündeki "Magnezyumun Arızaya Dayanıklılığı" bölümünde anlatılmaktadır.

Magnezyum uzmanı Andrea Rosanoff, Ph.D., D vitamini, magnezyum ve kalsiyum arasındaki bu dinamiği anlayan çok az insandan biridir. Bunu, "Temel Besin Etkileşimleri: Düşük veya Düşük Magnezyum Durumu D Vitamini ile Etkileşime Giriyor mu?" başlıklı 2016 makalesinin konusu yapıyor ve/veya 26 Andrea, bu etkileşimi tanımlamaya çalışırken karşılaşılan sorunları listeliyor. Kalsiyum Durumu?" En azından, alopatik tıbba ve onun bir ilaç veya bir hastalık için bir tedavi belirleme eğilimine yabancı olabilecek bir sohbet başlatıyor. Andrea'nın makalesi, magnezyum, kalsiyum ve D vitamini arasındaki karmaşık etkileşimi ve bunların birbirini birçok şekilde etkilediğini gösteriyor.

D vitamininin daha da tartışmalı bir yönü, aslında bir hormon olmasıdır. Hormon seviyeleri, biyokimyasal bir geri bildirim sistemi ile düzenlenir.
Örneğin, D vitamininin ana görevlerinden biri, diyetten kalsiyum almak ve kan dolaşımına vermektir. Yeterli kalsiyuma sahip olduğunuzda, D vitamini seviyeleri düşmelidir, çünkü o zaman daha fazla kalsiyum gerekli değildir ve bu nedenle D vitamini artık gerekli değildir. Ancak D vitaminini bir vitamin olarak görüyorsanız, bir vitaminin düşük olmasının iyi olmadığını ve daha fazla alınması gerektiğini düşünebilirsiniz.

Diyet ve takviyelerimizde çok fazla kalsiyum ve yeterli magnezyum olmadığı şu anki durumumuzda, belki de vücudun ihtiyaç duymadığı bir hormonu bu kadar yüksek dozlarda takviye ediyoruz.

İnsanlar bana yüksek dozlarda ters reaksiyonlar yaşadıklarını söylediklerinde D vitamininin bu yönünü araştırmaya başladım. Bu reaksiyonlar arasında nöbetler, böbrek taşları, aylarca süren migrenler, çarpıntılar, anjina ve anksiyete vardı. D vitamini almaya başlayana kadar magnezyum takviyelerinden memnun olan insanlar, tüm magnezyum eksikliği semptomlarının geri geldiğini ve D vitamini almayı bırakıp daha fazla magnezyum ekleyene kadar geçmediğini söylüyorlardı.

İşte insanların yaşadığı deneyimler hakkında bana gönderilen mektuplardan alıntılar yüksek dozda D vitamini alarak.

Sadece 500 IU D vitamini aldığımda bile yüksek tansiyon ve hızlı kalp atışı yaşadım, 50.000 IU alsaydım ne olacağını hayal bile edemiyorum!

Ekim 2010'da omega-3'ler ve 5.000 IU D vitamini almaya başladım ve harika yaptım! Tekrar topallamadan yürüyebiliyordum, dizlerimin ağrıması durdu ve

Machine Translated by Google

ayaklarım ağrımayı bıraktı. Ama Mart 2012'de korkunç bir anjin nöbeti geçirdim ve o zaman daha fazla magnezyum almaya başladım. Şimdi çok fazla D vitamini aldığıma inanıyorum ve bu anginaya neden olmuş olabilir.

Yaklaşık altı aydır D vitamini takviyesi kullanıyorum ve bu dönemde kalp çarpıntısı yaşadım. Dean'i Sahilden Sahile radyo programında duyana ve biraz araştırma yapana kadar ikisini asla bağlamadım . Şimdi magnezyum takviyeleri alıyorum ve çarpıntı sorunu çok düzeldi. Görünüşe göre D vitamini magnezyum seviyelerime müdahale ediyordu.

Günde 1.000 IU D vitamini takviyesi aldığımda dirseklerim, dizlerim, belim ağrıyor ve sertleşiyor ve kızgın düşüncelerim oluyor. Magnezyum aldığımda kendimi rahatlamış ve huzurlu hissediyorum.

Uzun süredir magnezyum alıyorum ve her D vitamini aldığımda çok kötü bir tepki alıyorum. Şimdi 600 mg magnezyum ve sadece 1.000 IU D vitamini alıyorum. Ayrıca magnezyum yağı püskürtüyorum.

Yüksek D vitamini nedeniyle anjin geliştirdiğimi biliyorum. Dr. Dean'in bir makalesini okuduğumda magnezyumu azalttım ve daha fazla aldım. Hastanedeyken doktorların bana yaptıkları muamele beni çok üzdü. Anjin semptomlarımı çözmede yardımcı olmadılar. Söyleyebilecekleri tek şey, "Bu stresle ilgili." Ve hastanede kalışım ile web sitenizi bulmam arasındaki iki hafta boyunca beni hayatım için korkuturken bana bir anjina ilacı verdiler. Artık magnezyuma o kadar inanıyorum ki, siz bilmiyorsunuz. Sana ve emeğine çok minnettarım. Sana yeterince teşekkür edemem (gözyaşlarıyla, gerçekten, gözyaşlarıyla).

Yukarıda bahsettiğim gibi, magnezyum takviyesiyle birlikte günde sadece 1.000–2.000 IU D vitamini öneriyorum. Yüksek miktarda D vitamini aldıklarını ve büyük fayda sağladıklarını söyleyen insanlardan bildirimler alıyorum. Acaba bu insanlar zaten iyi bir şekilde magnezyum alıyorlar mı, faydaları kısa vadeli mi, yoksa magnezyum eksikliği semptomları geliştirdiklerinin farkında değiller mi?
İlk balayından ve yüksek doz D vitamininin yararları hakkındaki övgü dolu incelemelerden sonra, daha yeni çalışmalar daha ciddi. Ne yazık ki, çoğu

Machine Translated by Google

araştırmacılar, D vitamini takviyesi ile birlikte alınacak magnezyum ihtiyacını henüz fark etmediler.

D vitamini ile birlikte alınacak magnezyum dozuna gelince, bu çok bireyseldir; bazı insanların diğerlerinden daha fazlasına ihtiyacı vardır. Bir magnezyum RBC testi yaptırmanızı ve magnezyumunuzu gerçekten tüketebilen müshil etkisi olmadan D vitaminini asimile etmeye yardımcı olacak kadar magnezyum almanızı sağlayacak bir magnezyum kaynağı olan ReMag kullanmanızı öneririm. Magnezyum testi hakkında daha fazla bilgi için Bölüm 16'ya ve ReMag hakkında daha fazla bilgi için Bölüm 18'e bakın .

D vitamini, kalsiyum ve magnezyumun düzgün çalışması için K2 vitamini öneririm . Dr. Weston Price, Weston A.
Price Foundation, K2 vitamini olduğu ortaya çıkan X faktörünü keşfetti .
K2 vitamini , kalsiyumu kan damarlarını ve diğer yumuşak dokuları kireçlendirmek için dolaşımda bırakmak yerine, ihtiyaç duyulan kemiklere yönlendirmeye yardımcı olur.

Yeşil yapraklı sebzelerde bulunan K1 vitamininden gastrointestinal sistemde kendi K2 vitaminimizi oluşturmamız gerekiyor , ancak çoğu insan eksik.
K2 vitamini , A vitamini ve D vitamini gibi yağda çözünür ve zeytinyağı ve hindistancevizi yağı gibi iyi yağlarla ilişkilendirilmesinden yararlanır. Diğer K2 vitamini kaynakları , yeşil meralarda yetiştirilen hayvanlardan elde edilen yumurta sarısı ve tereyağı gibi hayvansal ürünlerdir. K2 vitamininin tek vejetaryen kaynağı , eşsiz tadı nedeniyle bazılarının tahammül etmekte zorlandığı, Japon fermente soya ürünü natto'dur. Uygulamamda, yağda çözünen üç vitaminin mükemmel kombinasyonu olarak Green Pasture'den Blue Ice Royal'i (fermente morina karaciğeri yağı artı tereyağı yağı) öneriyorum.

Açıklığa kavuşturayım. Tüm cevapları bilmiyorum ve beni dinlemek zorunda değilsin ama başkalarını da dinlemek zorunda değilsin. Kendinizi ve size ve bedeninize neyin mantıklı geldiğini dinlemelisiniz. Allopatik tıp, büyük silahları alıp gelişigüzel ateş etmekle ilgilidir. Onlar için D vitamini yeni kalsiyumdur; bunu çok geniş çapta tanıtacaklar ve herhangi bir olumsuz sonucu kabul etmeden önce birkaç on yıl bekleyecekler. Şimdi soru sormaya başlayabilirsiniz diye D vitamininin zararlarını yazıyorum. On ya da yirmi yıl sonra uyanıp aşırı dozda D vitamini alarak büyük bir hata yaptığınızı öğrenmenizi istemiyorum.

MAGNEZYUM İHTİYACI OLAN BESİNLER

Machine Translated by Google

Muhtemelen tüm vitaminler ve mineraller arasında etkileşimler vardır ve tüm ilişkileri ortaya çıkarmak için yeterince araştırma yapmadık. Ancak, magnezyum ve onun diğer besinlerle ilişkisi hakkında şu ana kadar bildiklerimiz bunlar.

• Her iki mineralin de çeşitli işlevlerde düzgün çalışması için hem kalsiyum hem de magnezyum gereklidir. • Magnezyum, D vitamininin depo formunu D vitaminine dönüştürmek için gereklidir.

aktif form.

• Magnezyum, B1 vitamini (tiamin) ve vitamin desteği ile hücrelere girer.

B6 (piridoksin).

• Selenyum, magnezyumun hücrelerde, ait olduğu yerde kalmasına yardımcı

olur. • Çinko, magnezyum emilimine yardımcı olur. • D, A ve K vitaminleri ile

çinko ve bor, magnezyum ile birlikte çalışır.

dengeli kemik sağlığı.

• Bor, magnezyum ve kalsiyum metabolizması için gereklidir. • Magnezyum

eksikliği, potasyum eksikliğini şiddetlendirir. • İyot, selenyum, çinko,

molibden, bor, bakır, krom ve manganez ile birlikte magnezyum, tiroid hormonu için mineral yapı taşları sağlayarak tiroid fonksiyonunu destekler. ReMyte formülüm on iki mineral içerir, bunlardan dokuzu bu tiroid destekleyici minerallerdir.

Machine Translated by Google

2

Magnezyum: Kayıp Mineral

Magnezyumun evrimdeki hayati rolüne şiirsel bir göndermede bulunan Colorado Üniversitesi'nden Dr. Jerry Aikawa, magnezyumu insanlar ve diğer tüm canlı organizmalar için en önemli mineral olan ur-mineral olarak adlandırıyor.[1]
Magnezyuma "yaşam kıvılcımı" diyorum.

Magnezyum, düşük tek hücreli canlı organizmaların metabolik süreçleri için kritik öneme sahiptir ve insan hücrelerinde en bol bulunan ikinci elementtir.
Magnezyum yaşamın başlangıcında vardı ve hücre üretimi ve büyümesinin tüm yönleriyle ilgiliydi. Bitkiler enerji kaynağı olarak güneşi kullanacak şekilde evrimleştiğinde, magnezyum klorofil gelişiminde çok önemli bir rol oynadı. Böylece hem bitkilerde hem de hayvanlarda magnezyum, yaşamın her yönünü etkileyen yüzlerce enzim işleminde yer alan temel bir mineral haline geldi.

Şu anda, ondokuz mineral insan yaşamı için gerekli kabul ediliyor ve yaşamın mineral bağlantısını incelemeye daha fazla zaman ayırdığımız için daha fazlasının vazgeçilmez olduğunun keşfedilmesi oldukça olası. Mineraller vücudun ağırlıkça yüzde 4'ünü oluşturur. Dokuz makromineral, vücudun mineral içeriğinin yüzde 99'unu oluşturur: sodyum, potasyum, kalsiyum, fosfor, magnezyum, manganez, kükürt, kobalt ve klor. On eser mineral kalan yüzde 12'yi oluşturur .

Çoğu mineralde olduğu gibi, magnezyum elementi de doğada diğer elementlerle birlikte bulunur. Epsom tuzları (magnezyum sülfat) yapmak için kükürtle doğal olarak, magnezyum karbonat yapmak için karbonla ve dolomit yapmak için kalsiyumla birleşir. Magnezyum ayrıca talk ve asbestte silika ile ortak olarak bulunur. Kalsiyum gibi asidi nötralize eden alkali bir mineraldir; bu nedenle bazı magnezyum bileşikleri, mide ekşimesini tedavi etmek için kullanılan antasitlerdir.

Magnezyumla ilk karşılaşmam lise kimyasındaydı. Her öğrenciye ince bir magnezyum şeridi verildi ve bir ucunu dikkatlice yakmaları söylendi.
Geçen hafta, magnezyumun en çok bulunan sekizinci element olduğunu, yer kabuğunun yaklaşık yüzde 2'sini ve deniz suyunun yüzde 0,13'ünü (milyonda 1.272 parça veya ppm) oluşturduğunu öğrenmiştik. Karşılaştırıldığında, kalsiyum

Machine Translated by Google

yer kabuğunun yüzde 3'ünü, ancak deniz suyunun yalnızca yüzde 0,04'ünü (440 ppm) oluşturur. NIH'nin Diyet Takviyeleri Ofisi'nin web sitesi bize "yetişkin bir vücudun yaklaşık yüzde 50 ila 60'ı kemiklerde ve geri kalanının çoğu yumuşak dokularda olmak üzere yaklaşık 25 g magnezyum içerdiğini" bildiriyor. Ancak magnezyum hakkında bize söylenen gerçeklerin hiçbiri bizi magnezyum şeridini aydınlatmanın dinamik etkisine hazırlamadı. Bir maytap gibi parladı ve bir anda yok oldu. Bu yanıcı özellik, vücuttaki metabolik reaksiyonları sürekli olarak ateşleyen yaşam kıvılcımı olarak magnezyumun çok yönlülüğünün önemli bir hatırlatıcısı olarak hizmet eder.

GÖVDE ELEKTRİKLİDİR

Vücuttaki herhangi bir hareket için impulslar elektrik iletiminden kaynaklanır. Sinirlerden geçen bu mikro elektrik akımları ilk kez 1966'da ölçüldü. Bilim adamları çok geçmeden bu vücut elektrik akımlarını ileten şeyin kalsiyum olduğunu ve kanda ve hücrelerde uygun kalsiyum seviyesini korumak için magnezyumun gerekli olduğunu keşfettiler. [3] Daha yeni araştırmalar, kalsiyumun hücrelere magnezyum tarafından kıskançlıkla korunan kalsiyum kanalları yoluyla girdiğini gösteriyor. Magnezyum, hücre içindeki kalsiyumdan 10.000 kat daha yüksek bir konsantrasyonda, gerekli elektrik iletimini veya kas ateşlemesini oluşturmak için kalsiyumun yalnızca belirli bir miktarının girmesine izin verir ve iş biter bitmez hemen kalsiyumun dışarı atılmasına yardımcı olur. Neden? Kalsiyum hücrede birikirse, aşırı uyarılabilirliğe ve sonunda hücre fonksiyonunu bozan kalsifikasyona neden olur. Hücrelere giren çok fazla kalsiyum kalp hastalığı (anjina, yüksek tansiyon ve aritmi gibi), astım veya baş ağrısı semptomlarına neden olabilir. Ancak yeterli miktarda magnezyum varsa, vücudun doğal kalsiyum kanal blokörü görevi görür. [4, 5, 6] Tüm magnezyumumuzun yaklaşık yüzde 60-65'i kemiklerimizde ve dişlerimizde bulun

Kalan yüzde 35-40, kas ve doku hücreleri ve vücut sıvıları dahil olmak üzere vücudun geri kalanında bulunur. Kanımız vücudun toplam magnezyumunun yalnızca yüzde 1'ini içerir, bu nedenle kan serumu toplam vücut magnezyumunun çok zayıf bir ölçüsüdür. En yüksek konsantrasyonlar kalp ve beyin hücrelerindedir, bu nedenle magnezyum eksikliğinin ana semptomlarının kalbi ve beyni etkilemesi şaşırtıcı değildir. Bunlar aynı zamanda EKG (elektrokardiyogram) ve EEG (elektroensep halogram) ile ölçülen önemli elektriksel aktiviteye sahip iki organdır.

Machine Translated by Google

Magnezyum çoğunlukla doku hücrelerimizin içinde çalışır; önemli bir işlev, adenozin trifosfat (ATP) ile vücudumuzun yaşamsal Mg^{2+}-ATP enerji paketleri üretmek için gücü için Mg olarak bağlanır. Bu, magnezyumun mitokondride Krebs döngüsünün sekiz adımının altısını aktive etmesinden sonra olur. Magnezyumun bu enerji üreten işlevinin önemi hakkında yeterince şey söylenemez. ATP ve magnezyumun kombinasyonu, haberci RNA'yı hızlandırarak vücudun protein yapılarının üretimini tetikler. Bu kombinasyon aynı zamanda genetik kodumuz olan DNA'nın üretimi için de bir gerekliliktir.

Yaşamın temel yapı taşları olan RNA ve DNA'nın, kararlı genleri korumak için ATP ve magnezyuma bağımlı olduğunu anlayın.[7] Magnezyum[8] DNA polimeraz üretimi için bir kofaktör olarak gerekli DNA'dır. polimerazlar, DNA'nın yapı taşları olan nükleotitleri bir araya getirerek DNA moleküllerini oluşturan enzimlerdir. Bu enzimler DNA replikasyonu için gereklidir. ATP ve magnezyum, DNA ve kromozomların yapısı üzerindeki stabilize edici etkisinin yanı sıra, DNA'nın işlenmesinde yer alan hemen hemen tüm enzim sistemlerinde temel kofaktörlerdir. Araştırmalar, yeterli magnezyum olmadan DNA sentezinin yavaşladığını gösteriyor. Bu roller nedeniyle, terapötik magnezyumun gen mutasyonlarını ve tek nükleotid polimorfizmlerini sağlık sorunları yaratmasını önleyebileceğine ikna oldum. Magnezyumun genlerimiz üzerindeki etkisi hakkında 15. Bölümde "Telomerleri Tedavi Etmek" kısmında ve Üçüncü Kısım'ın girişindeki "Magnesome" kısmında daha fazla yazacağım .

KALSİYUM VE MAGNEZYUMUN DANSI

Yukarıdaki tartışmadan, kalsiyum ve magnezyumun vücudumuzda eşit öneme sahip olduğunu görebilirsiniz. Magnezyumu tam olarak anlamak için, kalsiyumun resmin neresine oturduğunu bilmelisiniz. Newton'un "her etki için eşit ve zıt bir tepki vardır" diyen fizik yasasını temel alarak, ne kalsiyum ne de magnezyum, diğerinden bir tepki almadan hareket edemezler. Magnezyum ve kalsiyum emilim, yeniden emilim, hücre döngüsü düzenlemesi, iltihaplanma ve diğer birçok fizyolojik aktivitede birbirini antagonize eder.[9]

Biyokimyasal düzeyde, magnezyum ve kalsiyumun birbirine karşı düşmanca hareket ettiği bilinmektedir. Aktiviteleri kritik olarak yeterli miktarda hücre içi magnezyuma bağlı olan birçok enzim, hücresel kalsiyum seviyelerindeki küçük artışlardan zararlı şekilde etkilenecektir. Hücrelerin büyümesi, hücre bölünmesi ve ara metabolizma da kesinlikle

Machine Translated by Google

fazla kalsiyum mevcutsa tehlikeye girebilen magnezyum mevcudiyeti.
[10]

Kendi vücudunuzda nasıl bir kalsiyum/magnezyum dengesizliği yaratabileceğinizi anlamak için bu deneyi mutfağınızda deneyin. Bir kapsül kalsiyum tozu açın ve 1 ons suda ne kadar çözündüğünü görün; iyi bir miktar bardağın dibine yerleşir. Sonra bir kapsül magnezyum tozu açın ve yavaşça kalsiyum suyuna karıştırın. Magnezyum eklediğinizde, kalan kalsiyum çözülür; suda daha çözünür hale gelir. Aynı şey kan dolaşımınızda, kalbinizde, beyninizde, böbreklerinizde ve kemikleriniz hariç vücudunuzdaki diğer tüm dokularda olur.

Kalsiyumun çözünmüş halde kalmasına yardımcı olacak kadar magnezyumunuz yoksa kas spazmları, fibromiyalji, kalsifiye arterler, diş boşlukları ve kalsiyum birikintileri (meme dokusu kireçlenmesi dahil) geliştirebilirsiniz. Başka bir senaryo böbreklerde ve mesanede gerçekleşir. Böbreklerde ve renal (böbrek) arterleri kaplayan çok fazla kalsiyum varsa ve onu eritecek kadar magnezyum yoksa, böbrek taşı alabilirsiniz. Mesane boyunca biriken kalsiyum, mesaneyi sertleştirebilir, kapasitesini azaltabilir ve sık idrara çıkmaya neden olabilir. 2015 yılında yapılan bir çalışma, magnezyumun kalsifiye [11] arterdeki kalsiyum kristallerini çözmede önemli bir rolü olduğunu doğrulamaktadır .

Koroner arter kireçlenmesinin kalp krizine, şah damarı kireçlenmesinin felce yol açtığını biliyoruz; böbrek yetmezliği sürecini başlatabilen renal arter kalsifikasyonunu unutmayın.

Kalp ve kan damarlarını kaplayan düz kaslar dahil tüm kas hücreleri, kalsiyumdan daha fazla magnezyum içerir. Magnezyum eksikse, kalsiyum kan damarlarının düz kas hücrelerine akar ve spazmlara neden olarak daralmış kan damarlarına ve dolayısıyla daha yüksek kan basıncına, arteriyel spazmlara, anjin ve kalp krizine neden olur.
[12] Kalsiyuma göre uygun bir magnezyum dengesi bu semptomları önleyebilir.

Temporal arterlerin (şakaklar üzerinde bulunan) kas tabakasındaki hücreleri uyaran kalsiyum fazlalığı migren baş ağrılarına neden olabilir. Aşırı kalsiyum, akciğerlerin küçük hava yollarını çevreleyen düz kasları daraltarak, solunum kısıtlılığına ve astıma neden olabilir. Son olarak, magnezyumun koruyucu etkisi olmaksızın çok fazla kalsiyum beynin hassas sinir hücrelerini tahriş edebilir. Kalsiyum tarafından tahriş edilen hücreler tekrar tekrar elektrik uyarıları ateşleyerek enerji depolarını tüketir ve hücre ölümüne neden olur.

KALSİYUM DİSTRAKSİYONU

Machine Translated by Google

Kalsiyum-magnezyum hikayesinin ironisi, magnezyum olmadan kalsiyumun hücrelerde düzgün çalışmaması, ancak uygunsuz bir şekilde yumuşak dokulara çökelmesidir. Bununla birlikte, yüksek kalsiyumlu diyetimiz ve kalsiyum takviyeleri alma eğilimimiz, yeterli magnezyum almayı neredeyse imkansız hale getiriyor. Araştırmalar, Paleolitik veya mağara adamı diyetindeki -insan vücudu bugünkü haline gelirken en eski atalarımız tarafından tüketilen eski diyet- kalsiyumun magnezyuma oranının 1:1 olduğunu gösteriyor. Günümüz diyetlerinde 15:1. [13] Modern zamanlarda

diyetimizde magnezyumdan ortalama on kat daha fazla kalsiyum bulunduğundan, yaygın magnezyum eksikliği olduğuna şüphe yok. Kalsiyum takviyesine yapılan vurgu, tüm mineraller vücudun düzgün çalışması için çok önemli olmasına rağmen, dikkatimizi diğer herhangi bir mineralden uzaklaştırdı. Toplumumuzda "en iyiyi", "en önemliyi", "yıldızı" arama eğilimindeyiz ve vücut süreçleri de dahil olmak üzere herhangi bir şeyi başarmanın bir ekip ve ekip çalışması gerektirdiğini unutuyoruz. Kalsiyum vücutta en çok bulunan mineral olduğu için “yıldız” olmuştur. Son kırk yılda magnezyum üzerine araştırmalar birikmiş olsa da, hiçbir zaman yeterince duyurulmadı ve tartışılmadı.

KALSİYUM EKSİKLİĞİ

Kalsiyum ve magnezyumun “dansından” bahsediyorum ama bu daha çok bu iki önemli mineral arasındaki bir “dans yarışması” gibi. Sonunda kalsiyum takviyelerinin kalp hastalığı riskini artırabileceği kanıtlandı. Bununla birlikte, araştırmacılar, aslında soruna neden olanın kalsiyum ve magnezyum dengesizliği olduğunun farkına varmadan kalsiyumu suçluyorlar. Kalsiyum takviyesini durdurmak yeterli değildir. Magnezyum takviyesine başlamalı ve kalsiyumumuzu gıdalardan veya ReCalcia gibi tamamen emilen bir kalsiyum takviyesinden almaya odaklanmalıyız.

Araştırmacı Dr. Diane Feskanich, 2003 yılında çok fazla kalsiyumun bazı artrit, böbrek taşları ve osteoporoza ek olarak neden olabileceğini buldu. arterlerin kireçlenmesi (kalp krizi ve kardiyovasküler hastalığa yol açar). [14] American Journal of Clinical Nutrition'da yayınlanan araştırması , ne süt tüketiminin ne de yüksek kalsiyumlu bir diyetin kalça kırığı riskini azalttığını bildirdi. Dr. Feskanich magnezyum bağlantısını kaçırdı.

Dr. Feskanich'in ardından birçok prestijli dergide yayınlanan beş çalışma

Machine Translated by Google

2008 ve 2015 yılları arasında baş yazar Dr. Mark Bolland , bolland'ın araştırma kadınlarının önemini size göstermek için fazla kalsiyumun 15, 16, 17, 18, 19'da kalp hastalığı riskini artırdığına dair daha fazla kanıt sonuçlar için, Dr. Bolland'ın Bu yorumu okumanızı öneririz. Kalsiyum takviyeleri ve Kardiyovasküler Risk: Beş Yıl Sonra" başlıklı çevrimiçi özetini okumalısınız. Makale, kemik kırıklarını önlemeye yardımcı olmak için önerilen kalsiyum takviyelerinin yaygın kullanımda olduğunu kabul ediyor. Bununla birlikte, son on yılda, kalsiyum takviyesiyle ilişkili kalp hastalığı riskinin artması ve insanların çoğunluğu için "D vitamini içeren veya içermeyen kalsiyum takviyelerinin toplam kırıkları marjinal olarak azalttığı ancak kalça kırıklarını önlemediği" sonucu nedeniyle bu öneri değişti. .

Bolland'ın 2015 tarihli "Kalsiyum Alımı ve Kırık Riski: Sistematik İnceleme" makalesi, diyet veya takviyelerden artan kalsiyum alımının, kırık riskinde klinik olarak anlamlı bir azalmaya yol açmadığı sonucuna varmıştır. Kalsiyum sadece yardımcı olmakla kalmadı, aslında acıttı - Bolland, kalsiyum takviyelerinin böbrek taşlarına ve akut gastrointestinal olaylara (kabızlık, karın ağrısı ve hastaneye yatmayı gerektiren karın ağrısı) neden olabileceğini ve miyokard enfarktüsü ve inme riskini artırabileceğini buldu. Bolland, kalsiyum takviyelerinin kırığı önlemedeki herhangi bir yararının, kardiyovasküler olay riskinin artmasıyla ağır bastığı sonucuna vardı. Diyetle kalsiyum alımının kardiyovasküler risk ile ilişkili olduğunu gösteren çok az kanıt olsa da, bunun kırık riski ile ilişkili olduğuna dair çok az kanıt olduğunu söylediler. Bu nedenle, insanların çoğu için diyetle kalsiyum alımı yakından inceleme gerektirmez.

Bolland ve ekibi, olumsuz risk/fayda profili nedeniyle, kırıkları önlemek için kalsiyum takviyelerinin yaygın olarak reçete edilmesinin terk edilmesi gerektiği sonucuna vardı.

Sadece kalp hastalığından çok daha fazla hastalığın özünde aşırı kalsiyum olduğu gerçeğini vurgulamak istiyorum. Dr. Bolland, böbrek taşları ve akut gastrointestinal olayların yanı sıra artmış inme riskinden bahseder. Enflamasyonun doğrudan bir nedeni olarak kalsiyumu dahil etmek için kapsamı genişletebiliriz. Adı -itis ile biten herhangi bir hastalık , aynı zamanda magnezyum eksikliği anlamına gelen inflamatuar bir durum anlamına gelir.

Ancak burada durmalı ve meselenin sadece kalsiyum takviyelerini bırakma meselesi olmadığını vurgulamalıyım. Kalsiyum takviyesinin etkilerini gerçekten iyileştirmek için terapötik seviyelerde magnezyum gerekir. Diyette kalsiyum bulunması

Machine Translated by Google

Kalça kırıklarını önlememesi, kalsiyumun kırılgan kemiklere çözüm olması gerektiğini hâlâ düşünen bazı kişiler için endişe verici olabilir; Ancak gerçek şu ki, magnezyum ve kalsiyum kemikleri korumak için birlikte çalışır.

Kalsiyum takviyelerinin insanları arterlerde plak oluşumuna daha yatkın hale getirdiğini ve bunun da kalp krizi riskine katkıda bulunduğunu gösteren en son tavsiye ediyor, Ekim 2016'da yayınlandı. Kalsiyum takviyeleri yerine [illegible] gibi gıdalardan alın , yeşil yapraklı sebzeler, güçlendirilmiş tahıl ve meyve suları. Bilim adamları, takviyelerdeki kalsiyumun asla hastanın kemiklerine ulaşmadığını ve bunun yerine kalp dahil olmak üzere yumuşak doku ve kaslarda biriktiğine dair önceki araştırma bulgularına dayanmak istediklerini söylediler.

Üç hormon - paratiroid hormonu, kalsitonin ve D vitamini - vücuttaki kalsiyumun seviyesi ve konumu ile ilgilidir. Ayrıca, bu hormonların üçü de aktivasyonları ve düzenlemeleri için magnezyuma bağımlıdır. Aşağıda hiperparatiroidizmi tartışacağım çünkü vücutta yüksek kalsiyuma neden olabilir ve magnezyum eksikliği semptomlarını şiddetlendirebilir, ancak durum genellikle yanlış teşhis edilir.

Vücut yatarak fazla kalsiyum tehdidini almaz. Dr. Guy Abraham vücudun kendini nasıl koruduğunu ayrıntılarıyla anlattı. 21 Hücre içindeki kalsiyum [illegible] ekmek için kalsiyumun doymasını mitokondriye yönlendiren magnezyum bağımlı bir mekanizma olduğunu söyledi.

Ancak bu kısa vadeli bir çözümdür ve geri tepebilir çünkü çok fazla kalsiyum çok uzun süre alınırsa mitokondrideki fazla kalsiyum ATP sentezini engeller. Yeterli magnezyum müdahalesi olmadan mitokondriyal kalsifikasyon sonunda hücre ölümüyle sonuçlanır. Kalsiyum fazlalığı ve magnezyum eksikliği, birçok doğal tıp pratisyeninin kronik yorgunluk sendromunu ve diğer kronik hastalıkları tetikleyebileceğini söylediği mitokondriyal işlev bozukluğunun altında yatan neden olabilir mi?

Bu kronik hastalıklardan bir diğeri yaşa bağlı makula dejenerasyonudur (YBMD). Kalsiyum takviyesi alımı ile ilişkisi üzerine 2015 yılında yapılan bir araştırma, AMD dünya 22AMD . çapında önde gelen körlük nedenlerinden biri olduğu için bu önemli bir makaledir. Araştırmacılar, 2007-2008 yılları arasında halk Ulusal Sağlık ve Beslenme İnceleme Anketi (NHANES) veritabanını kullanarak 3.191 katılımcıyı takip etti. Gözün arkasındaki fotoğrafları kalsiyum alımıyla eşleştirdiler. AMD, çalışma katılımcılarının 248'inde veya (% 7,8'inde) bulundu. AMD'li bu 248 hastadan 146'sı (yüzde 59) kalsiyum takviyesi aldı.

Machine Translated by Google

Müfettişler şu sonuca vardı: "Kendi kendine bildirilen ek kalsiyum tüketimi, AMD prevalansının artmasıyla ilişkilidir. Yaşlı bireylerde daha güçlü ilişki, nispeten daha uzun kalsiyum takviyesi süresine bağlı olabilir.

Çeşitli tıbbi forumlarda bu çalışma ve diğer benzeri yayınlar, bulguları önemsiz göstermeye çalışıyor, bunun yerine kalsiyumun önemi ve insanların onu almayı nasıl bırakmamaları gerektiği hakkında yorum yapıyor. Bununla birlikte, ben ve diğer birçok doktor, yetersiz emilen kalsiyum takviyelerinin kalp hastalığı insidansını artırması ve yumuşak doku kalsifikasyonu yaratması konusunda ciddi endişelerimiz var. YBMD'li hastaların gözlerinin makulasında yumuşak doku kalsifikasyonu geliştirmesi olasıdır. Durum buysa, AMD hastaları magnezyum alımlarını artırmalı ve günlük 600 mg kalsiyumlarını zayıf emilen kalsiyum takviyelerinden değil, diyet kaynaklarından veya ReCalcia'dan almaya odaklanmalıdır. Aslında bu, magnezyum eksikliği semptomları yaşayan çoğu insan için verdiğim tavsiyenin aynısı.

KALSİYUM YAĞIŞI

Vücudun yumuşak dokularında kalsiyum çökeltiğinde ortaya çıkan sorunların boyutlarını özetlememe izin verin.

- Kalsiyum, kalın bağırsakta magnezyum eksikliğine neden olarak ve ayrıca fiziksel olarak "bağlayıcı" olduğundan kabızlığa neden olarak peristalsis'e (gıdayı bağırsaklardan iten kas kasılma dalgaları) müdahale eder.

- Kalsiyum böbreklerde çöktüğünde ve fosfor veya oksalik asit, böbrek taşları oluşturur.
- Kalsiyum mesanenin iç yüzeyinde birikebilir ve mesanenin tamamen gevşemesini ve dolayısıyla tamamen idrarla dolmasını engelleyebilir. Bu da özellikle yaşlı kişilerde idrar sıklığına ve enfeksiyonlara yol açar.
- Kalsiyum kandan çökelebilir ve atardamarların iç yüzeyinde birikerek atardamarların sertleşmesine (arterioskleroz) neden olabilir; bunun için yeni terim vasküler kalsifikasyondur. Koroner arterlerdeki damar kireçlenmesi kalp krizine yol açabilir; karotid arterlerde felce yol açabilir; ve renal arterlerde böbrek yetmezliğine yol açabilir. • Kalsiyum beyinde bile birikebilir. Birçok araştırmacı bunu şu şekilde araştırıyor:

Machine Translated by Google

bunama, alzheimer ve parkinson hastalığının olası bir nedeni. • Kalsiyum, bronşiyal tüpleri kaplayan düz kasta birikebilir ve astım semptomlarına neden olur.

• Hücre zarlarında kalsiyum çökelmesi geçirgenliğini bozabilir. Bu, glikozun (çok büyük bir molekül) hücre zarından geçerek hücrelerin mitokondrilerinde ATP'ye dönüştürülmesini giderek zorlaştırır. Fazla kalsiyumun yarattığı yüksek glikoz seviyeleri diyabet olarak yanlış teşhis edilebilir.

• Dr. Guy Abraham'a göre, akut durumlarda hücreyi aşırı hücre spazmlarına (kas veya sinir) neden olan çok fazla kalsiyum almaktan korumak için, magnezyuma bağlı bir mekanizma kalsiyumu mitokondriye yönlendirir. Mitokondride kronik kalsiyum alımı, ATP sentezini inhibe edecek ve sonunda hücre ölümüyle sonuçlanacaktır.

KALSİYUM-MAGNEZYUM ORANI

Kalsiyum takviyeleri konusunda her zaman temkinli davrandım ve Magnezyum Mucizesi'nin ilk baskısında diyetlerimizde eşit miktarda kalsiyum ve magnezyum (1:1 oranında) almamız gerektiğini yazarken aşırıya kaçtım. ve eğer takviye alırsak. 1990'ların sonlarında, magnezyum hakkında okuyabildiğim her şeyi okurken, her miligram magnezyum için 2 miligram kalsiyum almanız gerektiğine dair açıklanamayan bir fikir birliği vardı. Bu 2:1 oranı, çoğu kalsiyum-magnezyum takviyesinin bileşiminde ve okuduğum her sağlık kitabı ve makalesinde hala belirgindir.

Bu 2:1 kalsiyum/magnezyum oranını Magnesium Research dergisinde ünlü Fransız magnezyum bilimcisi Dr. Jean Durlach. [23] Fransızcadan yanlış tercüme edilen gerçek sözleri, tüm kaynaklardan (yiyecek, su ve takviyeler) alınan kalsiyumun magnezyuma oranı olan 2:1 oranını asla aşmamamız gerektiğiydi. Bu açıkça bir tavsiye olarak yanlış anlaşıldı, mutlak bir kesme noktası olarak değil.

Magnezyum eksikliği ile birleşen kalsiyum fazlalığı sadece kireçlenme semptomlarını şiddetlendirir. Daha önce de belirttiğim gibi, bugünün ortalama diyetinde şok edici bir 10:1 kalsiyum/magnezyum oranı var. Bu oranı kemik sağlığının bozulmasına ve kalp hastalıklarına yol açan bir saatli bomba olarak tanımladım. Tekrarlamak gerekirse, ideal bir diyet oranı 1:1'dir.

Machine Translated by Google

KALSİYUM-MAGNEZYUM ORANLARI

deniz suyu	1:3
Kabak	1:1
Süt	7:1
yoğurt	11:1
Kalsiyum takviyeli portakal suyu	27:1
antasitler	100:1

Sadece takviyelerde değil, diyet, su ve takviyelerin bir kombinasyonunda 1: 1 kalsiyum / magnezyum oranı olması gerektiğini söylediğime dikkat edin. Ayrıca, süt ürünleri yiyen insanların diyetlerinde 600 mg kalsiyum alabileceklerini hissediyorum. Bununla birlikte, birçok insan süt ürünlerinden kaçınır ve yeterli kalsiyum almaz. Çoğu kaynak, yiyeceklerden yalnızca yaklaşık 200 mg magnezyum aldığımızı söylediğinden, ek formda en az 400 mg elemental magnezyum almamız gerekir. 24

Magnezyumlarından yanan insanlar için genellikle kalsiyumdan daha fazla magnezyum almanızı öneririm. Bazı durumlarda insanlar, kalsiyum birikmesi, ilaç alımı, stres, ağır atletik aktivite, ameliyat ve iltihaptan kaynaklanan hasarı geri almak için oranı tersine çevirmek ve iki kat daha fazla magnezyum almak zorundadır. Kalsiyumumu yiyeceklerden almak isterim, ancak itiraf etmeliyim ki kemik suyu yapmakla pek uğraşmam ve mukus birikmeden her gün yoğurt yiyemem. Kendim ve güvenli bir kalsiyum takviyesine ihtiyaç duyan diğer birçok insan için ReCalcia adında bir pikometre, stabilize iyonik kalsiyum formülü oluşturdum.

Magnezyum Mucizesi'nin bu baskısını yazarken , bir kadın bana kocasının doktoruyla hangi mineralleri almasına izin vereceği konusunda verdiği zorlu mücadeleden bahsetti. Angela dedi ki:

> Kocam VA hastanesinde yıllık fizik muayenesini yeni yaptırdı. Doktoru hangi takviyeleri kullandığını sordu. Magnezyum, kalsiyum ve potasyumu (günde 500 mg hem kalsiyum hem magnezyum hem de 99 mg potasyum) ve ayrıca günde 250 mg magnezyumu başka bir tablette söyledik.
>
> Doktor bu takviyeleri neden aldığını sordu ve ben de ona söyledim.

Machine Translated by Google

bu araştırma, yüksek tansiyon (artık kontrol altında), huzursuz bacak sendromu (gitti), sırt ağrısı (hala bunun üzerinde çalışıyor) ve diğer sağlık sorunlarına yardımcı olacaklarını gösteriyor. Hiçbirini almaması gerektiğini ve çok fazla alırsa tehlikeli olabileceklerini söyledi!

Magnezyum ve potasyumu test edildi ve doktor ikisinin de yüksek olduğunu ve almayı bırakması gerektiğini söyledi. Bununla birlikte, kitabınızda, özellikle hastanın başka stres faktörleri ve rahatsızlıkları varsa, normal magnezyum kan testlerinin genellikle yanlış miktarda magnezyum gösterdiğinden bahsediyorsunuz, ki bu kocamda da var. Gerçek magnezyum seviyesini nasıl bulacağınıza dair başka önerileriniz var mı? Sence bunlardan gerçekten çok fazla mı alıyor yoksa yanlış testler olabilir mi?

Cevap yazdım ve Angela'ya kocasının ya VA hastanesinde ya da RequestATest.com'da bir magnezyum RBC testi yaptırması gerektiğini söyledim. Referans aralığının 4,2–6,8 mg/dL olarak kabul edildiğini, ancak bunun, bireylerin en az yüzde 80'inin magnezyum eksikliği yaşadığı bir popülasyona dayandığını belirttim. Optimal seviyenin 6,0–6,5 mg/dL olduğunu vurguladım. (Ayrıntılar için Bölüm 16'ya bakın .)

Bununla birlikte, VA muhtemelen serum magnezyum testi yapmıştır. Bu sınavda yüksek bir seviye almak iyi bir şey. Serumdaki magnezyum, kalbin düzgün atmasını sağlamak için çok dar bir aralıkta olmalıdır. Serum magnezyum seviyesi düşerse, vücut kemiklerde veya kaslarda depolanan magnezyumu çekerek ve kana vererek hemen yanıt verir. Serum magnezyum testi düşük normal aralıkta ise, aslında ciddi bir magnezyum eksikliğine işaret eder.

Kandaki yüksek kalsiyum iyi değildir. Doğrudan aşağıda hiperparatiroidizm hakkındaki tartışmama bakın. Her şeyden önce, çoğu laboratuvar, oldukça doğru olan iyonize kalsiyum testini gerçekleştirir. Aşağıda tartışacağım gibi, iyonize kalsiyum seviyeleriniz yüksekse, hiperparatiroidizm için test edilmeniz gerekir. Ayrıca Angela'ya kalsiyum takviyesi önermediğimi de söyledim. İnsanlar çok fazla kalsiyum aldıklarında, yumuşak dokularda (arterler dahil) çökelebilir; ayrıca magnezyumun kalsiyum tarafından nötralize edilme olasılığını da artırır.

Angela'nın, VA doktorunun kocasının semptomlarının çoğunun magnezyum eksikliğinden kaynaklandığını ve aslında magnezyum takviyesi ile düzeldiğini kabul etmeyi reddetmesinden dolayı hayal kırıklığına uğradığını itiraf ettiği çok minnettar bir e-posta aldım. Magnezyum Mucizesi'ni ve çevrimiçi makalelerimin çoğunu yeniden okuduğunda , doktorun sadece

Machine Translated by Google

Magnezyum hakkında tavsiye verecek kadar bilgili değildi ve kocası magnezyumu bırakırsa rahatsızlıklarının daha da kötüleşeceğini.

Kâr amacı gütmeyen Beslenme Magnezyum Derneği'nin (Tıbbi Danışma Kurulunda oturduğum yer) Mart 2012 tarihli "Yüksek Kalsiyum – Düşük Magnezyum Tüketimi Sağlık Riski Oluşturur" başlıklı basın açıklamasında, Ulusal Sağlık Enstitüleri'nin "2011 Diyet Takviyesi Bilgi Sayfasından alıntı yaptım. Kalsiyum", ABD nüfusunun yüzde 43'ünün (ve yaşlı kadınların yüzde 70'inin) kalsiyum takviyesi aldığını belirtti. Bununla birlikte, NIH, bu kalsiyumun yarısından daha azının bağırsakta emildiğini kabul etmektedir; geri kalanı ya kalın bağırsak yoluyla atılır, bu da kabızlığa neden olur ya da böbrekler yoluyla potansiyel olarak böbrek taşı oluşturur. Veya diğer yumuşak dokulara taşınarak burada safra taşı, topuk dikeni, aterosklerotik plaklar, fibromiyaljik kalsifikasyonlar ve meme dokusu kalsifikasyonları oluşturabilir.

NIH bilgi formunun söylemediği şey, kalsiyumun uygun emilimi, metabolizması ve dağılımı ve D vitamininin uygun metabolizması için yeterli miktarda magnezyumun gerekli olduğudur. Magnezyum, D vitamini takviyelerini veya D vitamini depo formunda (kalsidiol) dönüştürür. bağırsakta uygun şekilde emilebilen aktif formu (kalsitriol). Magnezyum ayrıca kemik yapısının korunmasına yardımcı olan ve kalsiyumu kandan ve yumuşak dokulardan kemiklere çeken kalsitonin hormonunu da aktive eder. Bu gerekli eylem, osteoporoz, bazı artrit türleri, kalp krizi ve böbrek taşı riskini azaltır. Bölüm 1'deki "Yüksek Doz D Vitamini Magnezyum Tüketiyor" bölümünü okuyun .

YÜKSEK KALSİYUM VE HİPERPARATİROİDİZM

Hiperparatiroidizm hakkında bilgi kaynağım, Norman Paratiroid Merkezi ve onun kapsamlı web sitesi Paratiroid.com'dur. İyi huylu bir paratiroid adenomu merkezden başarıyla çıkarılan blogumun bir okuyucusu beni siteye yönlendirdi.

Hiperparatiroidizm, elli yaşın üzerindeki 50 kadından 1'i dahil olmak üzere 100 kişiden 1'ini etkileyen nispeten yaygın görünmektedir. Hiperparatiroidizm, kanda yüksek seviyelerde kalsiyum bulunmasıyla teşhis edilir. Tüm yüksek kan kalsiyum vakalarının yüzde doksan dokuzu, paratiroid bezlerinin adenom veya basitçe hiperplazi olarak adlandırılan ve paratiroid hormonunun (PTH) düzeylerinin yükselmesine neden olan küçük, iyi huylu bir tümörden kaynaklanır. Paratiroid adenomları kanserli değildir

Machine Translated by Google

tümörler.

Bir şey paratiroidleri daha fazla paratiroid dokusu üretmesi için uyarıyor, bu doku paratiroid bezinin içinde birikerek adenoma neden oluyor. Öyleyse benim sorum şu, paratiroidi büyütmek için uyaran nedir? Bu, iyot eksikliği olan bir tiroidin daha fazla tiroid hormonu üretebilmek için guatra dönüşmesine benzer mi? Çinko eksikliği olan ve prostat hipertrofisine dönüşen prostat gibi mi? Doktorlar paratiroid dokusunun neden aşırı büyüdüğünü bilmediklerini söylüyorlar.
Ancak bunu yaptığında, kalsiyumu tutan, kanda yükselten, vücutta kireçlenmeye, magnezyumun tükenmesine ve her türlü kalsiyum fazlalığı/magnezyum eksikliği semptomlarına neden olan fazla PTH üretir.

Popülasyonda kesinlikle genel bir magnezyum eksikliği ve kalsiyum artışı vardır ki bunun paratiroidleri uyarmakla bir ilgisi olmalıdır. Ancak tıp, mineralleri bilimsel bir şekilde incelemediği için, kalsiyum/magnezyum dengesini ve bunun paratiroid bezleri üzerindeki etkisini araştıran bir araştırma yoktur.

Danimarka'da 2013 yılında yapılan bir araştırma, Danimarka'da hiperparatiroidizmin kadınlar arasında görülme yaş ortalamasının 70 olduğunu söylüyor. Ancak bu, bir yaşam boyu hastalık değil, sadece tanı anındaki yaş.

Hiperparatiroidili hastaların çoğu semptomatiktir, ancak sıklıkla yanlış teşhis edilirler. "İnlemeler, inlemeler, taşlar ve kemikler" semptomları özetliyor: böbrek taşları, sık baş ağrıları, yorgunluk, yüksek tansiyon, kalp çarpıntısı, GERD, osteoporoz, depresyon ve zayıf konsantrasyon. Bütün bunlar magnezyum eksikliği belirtileri ile aynıdır. Hiperparatiroidizm ve magnezyum eksikliği ilişkilidir, çünkü paratiroid hormonunuz yükselirse, kalsiyumunuz yükselir ve bu da magnezyumunuzu düşürür;

Hiperparatiroidizm teşhis edilmez ve aşırı aktif paratiroid bezi veya bezlerinin cerrahi olarak çıkarılmasıyla tedavi edilmezse, hastalar sonunda kalp yetmezliği, inme, kalp krizi, böbrek yetmezliği, meme kanseri veya prostat kanserinden ölür.
Hiperparatiroidizm, aşırı kalsiyum ve magnezyum dengesizliği durumlarında ne olduğunun dramatik bir örneğinde aşırı kalsiyum ve magnezyum eksikliği belirtileri oluşturduğu için yavaş bir ölüm vaat ediyor.

Paratiroidler, boyunda tiroidin arkasında bulunan dört küçük endokrin bezidir. Boyutları pirinç tanesinden bezelye boyutuna kadar değişir.
Küçük olsalar da bu bezler son derece önemlidir çünkü kemiklerinizdeki ve kanınızdaki kalsiyumu kontrol ederler. Düzgün çalışmadıklarında,

Machine Translated by Google

kalsiyum yükselir - ancak doktorlar etkilenen diğer besinlere bakmazlar - magnezyum, D vitamini ve K2 vitamini .

Tıp kitaplarında paratiroid bezlerinin tek amacının kandaki kalsiyumu örnek alarak çok dar bir aralıkta vücutta düzenleyerek sinir sistemi ve kas sisteminin düzgün çalışmasını sağlamak olduğu belirtilmektedir. Kalsiyum seviyeleri düşerse, PTH salgılanır ve kana kalsiyum salmak için kemiklere saldırır. Bezler kandaki kalsiyumun yeterince yüksek olduğunu algıladıklarında PTH yapmayı durdururlar.

Doktorlar paratiroid adenomlarının neden oluştuğunu bilmiyorlar - belki de mevcut diyetimizde kalsiyum, magnezyum, D vitamini ve K vitamini dengesizliğine bir tepkidirler. Örneğin, diyetten kalsiyumun emilmesine yardımcı olacak yeterli D vitamini yoksa, kalsiyumunuz düşer ve paratiroidler daha fazla PTH üretmeleri için uyarılır, bu da kemiği parçalayarak kana daha fazla kalsiyum salmaktadır. Ayrıca, magnezyum eksikliğiniz varsa, PTH üretimi azalır. PTH'yi yükseltmeye zorlaması gereken düşük D vitaminine sahip olabilirsiniz, ancak magnezyum eksikliği ile PTH normal aralıkta olacaktır. Paratiroidlerin sürekli tahterevalli uyarımı, adenomla sonuçlanan bir aşırı tepkiyi tetikleyebilir mi?

Aşağıdaki liste, magnezyumun oynayabileceği önemli rolü tanımlar. hiperparatiroidizmin oluşumu.

- Kalsiyumun emilimi ve metabolizması için yeterli düzeyde magnezyum gereklidir, bu nedenle magnezyum eksikliği karşısında kalsiyum emilimi de düşük olabilir ve PTH üretimini tetikleyebilir.
- Magnezyum vücudun, kemik yapısının korunmasına yardımcı olan ve kalsiyumu kandan ve yumuşak dokulardan çekip kemiklere geri göndererek bazı artrit ve böbrek taşlarını önleyen bir hormon olan kalsitonin üretimini uyarır. Ancak magnezyum eksikliğinde bu etki kısıtlanır. • Magnezyumun PTH ile karmaşık bir ilişkisi vardır. Yükseldiğinde PTH'yi baskılayarak kemiği parçalamasını engeller, ancak PTH üretimi için de gereklidir. • Magnezyum, kalsiyuma yardımcı olabilmesi için D vitaminini aktif formuna dönüştürür.

emilim.

Eğer yaşıyorsanız, lütfen yüksek kan kalsiyum seviyelerine dikkat edin.

Machine Translated by Google

Magnezyum eksikliği ile ilişkili gibi görünen ancak magnezyum tedavisi ile tamamen geçmeyen semptomlar. İyonize kalsiyum seviyeniz yükselirse, PTH seviyenizi kontrol ettirin. Doktorunuz bu testleri yapmak istemiyorsa, Amerika Birleşik Devletleri'nde bu testleri RequestATest.com web sitesinden temin edebilirsiniz—ionized kalsiyum testi 49 dolar ve PTH testi 59 dolar.

(Not: Bu tür testler tüm eyaletlerde mevcut değildir.) Doktorlar hiperparatiroidizmde yüksek kalsiyum ve yüksek PTH görmeyi beklediklerinden, düşük magnezyum PTH'nizi düşürebileceği ve tanıyı karıştırabileceği için bir magnezyum RBC testi de sipariş edebilirsiniz.

Hem kalsiyum hem de PTH yüksekse veya kalsiyumunuz yüksek olsa bile hiperparatiroidizm semptomlarınız varsa, paratiroidlerinizi görselleştiren testler yaptırmanız gerekir. Norman Paratiroid Merkezi'ne göre, normal için laboratuvar aralığı 8,8-10,7 mg/dL olsa bile, otuz beş yaşın üzerindeki yetişkinlerin kalsiyum seviyeleri 9,9'dan yüksek olmamalıdır.

Paratiroid MRI veya daha kesin sestamibi taraması isteyebilirsiniz.
Sestamibi, teknesyum 99 ile işaretlenmiş küçük bir proteindir. Buna, bir damara enjekte edilen ve aşırı aktif bir paratiroid bezi tarafından emilen, çok hafif ve güvenli bir radyoaktif madde diyorlar. İyi huylu adenomların neden olduğu hiperparatiroidizmi tedavi edecek herhangi bir ilaç yoktur. Deneyimli bir cerrah tarafından cerrahi olarak çıkarılması tedavi edicidir. Norman Paratiroid Merkezi, yirmi dakikalık ayakta paratiroid ameliyatı ile yüzde 99 başarı oranına sahip.

Hiperparatiroidizm hakkındaki bu tartışma karmaşık görünüyorsa özür dilerim ama bu bilgiyi bilmek zorundasınız çünkü çoğu doktor bilmiyor. Doğrudan Paratiroid.com'a gidebilirsiniz. Daha fazla sorunuz varsa web sitesine bakın ve Norman Paratiroid Merkezi ile iletişime geçin. Ve hiperparatiroidizm insidansını ve önerilerimi bir perspektife koymak istiyorum. Daha önce belirttiğim gibi, hiperparatiroidizm genel popülasyonun yüzde 1'inde ve elli yaş üstü kadınların yüzde 2'sinde görülür. Buna karşılık, magnezyum eksikliği nüfusun yüzde 80'ini etkiler. Bu nedenle, belirtilerinizin hiperparatiroidizmden ziyade magnezyum eksikliğinin sonucu olma olasılığı çok daha yüksektir.

KALSİYUM VE İNFLAMASYON

Kalsiyum aşırı yükü, vücut çapında iltihaplanmanın ana nedenlerinden biridir.
Magnezyum Mucizesi'nin önceki baskısında iltihaplanma önemli bir konudur çünkü magnezyum en önemli anti-enflamatuarlardan biridir.

Machine Translated by Google

besinler. Ancak kalsiyumun enflamasyonun başlıca nedeni olduğunu ve kalsiyumu magnezyum ile nötralize ederek enflamasyon seviyenizi önemli ölçüde azaltabileceğinizi yeterince vurgulamadım.

FDA ve ilaç şirketleri inflamasyonu tedavi etmenin öneminin farkındalar ama ne yazık ki birincil tedavi olarak magnezyum önermek yerine tüm yan etkileri olan ilaçları kullanıyorlar. Daha da kötüsü, anti inflamatuar steroidler ve birçok nonsteroidal antiinflamatuar ilaç genellikle florür bileşikleridir, yani magnezyumu bağlarlar. İltihabı etkisiz ve güvenli olmayan ilaçlarla tedavi etmek kaçınılmaz olarak daha fazla iltihaplanma yaratır.

Bütün bu kalsiyum nereden geliyor? Kalsiyum alımı için öneriler büyük ölçüde değişir. Amerika Birleşik Devletleri'nde doktorlar ve sağlık yayınları elli yaş üstü kadınlara günde 1500 mg'a kadar almalarını söylüyor. Bununla birlikte, Birleşik Krallık'ta RDA günde 700 mg olarak belirlenirken, Dünya Sağlık Örgütü yalnızca yaklaşık 500 mg önermektedir.

Osteoporoz klinikleri 1.500-2.500 mg kalsiyum tavsiye ederken, insanların halihazırda yiyecek ve sularına aldıkları miktarı dikkate almıyorlar.
Pek çok insan, özellikle süt ürünleri tüketenler, çok yüksek kalsiyum diyetlerine sahiptir. Bu, artan miktarda emilmemiş kalsiyuma yol açabilir.

Daha önce bahsedildiği gibi, yiyecek ve su, magnezyumdan daha yüksek miktarda kalsiyum içerir ve standart Amerikan alımı 10:1 kalsiyum-magnezyum oranına yaklaşır. Çiftçiler mineral gübre kullanmadıkları ve herbisitler ve böcek ilaçları olarak kullanılan kimyasalların birçoğu mineralleri, özellikle de magnezyumu bağladıkları için tüm minerallerin seviyeleri azalmaktadır. Ancak topraktaki kalsiyum miktarı yine de magnezyumdan fazladır.

Genel gıdalardaki kalsiyum miktarının bir listesini Ek B'de bulabilirsiniz.
Sadece 7 sardalya (kemikli), yarım kutu somon (kemikli) veya 20 istiridyenin size 284 ila 393 mg arasında kalsiyum verdiğini göreceksiniz. Bir fincan Çin lahanası size 252 mg sağlar. Biri bana süt ürünleri yemediğini söylediğinde, ona muhtemelen büyükannenizin her zaman yaptığı bir şey olan kemik suyu tarifi gönderiyorum.
Ek C'ye temel bir Kemik Suyu Tarifi ekledim. Weston A. Price web sitesinde arama yaparak tavuk, sığır eti ve balık kılçığı suyu için daha fazla tarif bulabilirsiniz. Kemik suyu porsiyonundaki gerçek miligram kalsiyum sayısını belirlemek zordur, çünkü her parti farklı olacaktır, ancak birkaç porsiyon yüksek kalsiyumlu sebze, kabuklu yemiş, tohum veya süt ürünleri ile birlikte almak günlük kalsiyum gereksinimlerinizi karşılamalıdır. . Ama bu yeterli değilse veya kemik yapıyorsa

Machine Translated by Google

et suyu yoğun programınıza sığamayacak kadar çok iş, ReCalcia mineral formülümü kullanabilirsiniz.

Diyette kalsiyumun gücünü kendime kanıtladım. Yoğurt veya keçi peyniri alemine gittiğimde, eski kalp çarpıntılarımdan ve bacak kramplarımdan bazılarını yaşamaya başlayacağım ve diyetimdeki ekstra kalsiyumu dengelemek için daha fazla magnezyuma ihtiyacım olduğunu bileceğim!

MAGNEZYUMUN BİRÇOK GÖREVİ

Artık kalsiyumu çözdüğümüze göre, hadi hemen magnezyumun büyüsüne geçelim. Magnezyumun rollerine ilişkin orijinal listem yalnızca beş genel işlevi kapsıyordu: (1) vücuttaki çoğu kimyasal reaksiyonu katalize etmek, (2) enerji üretmek ve taşımak, (3) protein sentezlemek, (4) sinir sinyallerini iletmek ve (5) rahatlatıcı kaslar Bu liste, on dört ana magnezyum fonksiyonuna kadar genişledi ve çok daha fazlası olması muhtemeldir. Yıllar geçtikçe magnezyumun düşündüğümden çok daha karmaşık olduğunu fark ettim.

Magnezyumun on dört işlevi, magnezyum 26'da zekice açıklanmıştır . Böbrek Hastalıkları Atlası adlı bir ders kitabının bölümü . dil çok teknik, Bazıları bu yüzden göz gezdirmekten çekinmeyin, ama size bu basit mineralin karmaşıklığı hakkında bir fikir vermek istiyorum. Magnezyumun neler yapabildiğini okurken, bir kişide magnezyum eksikliği olduğunda kaç tane gerekli işlevin kesintiye uğradığını hayal edin.

Magnezyumun On Dört İşlevi

1. Enerji. Magnezyumun en önemli işlevi vücudumuzu oluşturan trilyonlarca hücrede enerji oluşmasıdır. Magnezyum, ATP sentaz yoluyla ATP üretiminde bir kofaktördür. ATP mitokondride üretilir ve biyolojik olarak aktif olabilmesi için bir magnezyum iyonuna (Mg^{2+}) bağlı olması gerekir. Her insan hücresinde 1.000-2.000 mitokondri içinde vardır ve ATP, her birinde sekiz adımlık bir dizi ile yapılır. Krebs döngüsü Magnezyumla ilgili dikkat çekici olan şey , bu sekiz adımın altısında 27, 28 oranında vazgeçilmez olmasıdır .

   Krebs döngüsünü glikozun parçalanması için bir yol olarak düşünüyoruz, ancak glikoliz döngüsünden piruvat alıyor ve ATP enerji molekülleri yapıyor. Krebs döngüsü, tümünün parçalanması için gereklidir.

Machine Translated by Google

metabolitler: şekerler, amino asitler ve yağ asitleri. Bu molekül gruplarının her birinin Krebs döngüsüne götüren bir yolu vardır. Ek olarak, Krebs döngüsündeki ara maddeler diğer yöne gidebilir ve amino asitleri ve yağ asitlerini sentezlemek için kullanılabilir. Magnezyumun yardımıyla mitokondrideki Krebs döngüsü temel yaşam gücümüzdür. Mitokondriyal disfonksiyon hem allopatik hem de alternatif tıp tarafından araştırılmaktadır, ancak herhangi bir tedavi terapötik magnezyum seviyeleri ile başlamalıdır.

ATP'nin bir enerji kaynağı olmasının yanı sıra başka birçok işlevi vardır. Transmembran ATPase, hücre metabolizması için gerekli maddeleri ithal eder ve hücre zarları boyunca toksinleri ve atıkları dışarı atar. Bir hidrojen potasyum ATPaz, mide içeriğini asitleştiren mide proton pompasını oluşturur. Diğer birçok pompa ve taşıyıcının tümü, gerekli bir kofaktör olarak magnezyum ile ATPazlar tarafından yönetilir.

2. Membran stabilizatörü. Magnezyum önemli bir zar stabilize edici ajandır. Stabilizasyon, sinirlerin uyarılmasını ve kas hücre zarlarının aşırı kasılmasını azaltır.

3. Protein üretimi. Magnezyum, çok sayıda vücut proteininin yapısal bütünlüğü için gereklidir. Bugüne kadar, insan proteinlerinde 3.751 magnezyum reseptör bölgesi bulundu.

4. RNA ve DNA. Nükleik asitlerin yapısal bütünlüğü için magnezyum gereklidir. Sonuç olarak, magnezyum, RNA ve DNA üretimi için bir gerekliliktir.

5. GTPaz. Magnezyum, guanozin trifosfataz enzimi için bir kofaktördür. GTPaz'ın birçok işlevi vardır: (a) sinyal iletimi veya hücre zarlarında bulunan spesifik reseptör proteinlerini "değiştirmek" ve bu sinyali tat, koku ve ışık algısını tetiklemek için iletmek; (b) protein biyosentezi; (c) hücre bölünmesinin kontrolü ve farklılaşması; (d) proteinlerin hücre zarlarından translokasyonu; ve (e) veziküllerin hücre içinde taşınması ve vezikül kaplamalarının montajı.

6. Fosfolipaz C. Magnezyum, fosfolipidleri fosfat grubunda parçalayarak sinyal iletim yolları oluşturan bir enzim sınıfı olan fosfolipaz C için bir kofaktördür. En önemlisi kalsiyumun hücrelere girmesini sağlar.

Machine Translated by Google

7. Adenilat siklaz. Magnezyum, adenilat siklaz enzimi için bir kofaktördür. Bu enzim ATP'yi siklik adenozin monofosfat (cAMP) ve pirofosfata dönüştürür. cAMP, hormonlar hücre zarından geçemediği için glukagon ve adrenalin gibi hormonların etkilerinin hücrelere hücre içi sinyal iletimi için kullanılır. Protein kinazların aktivasyonunda yer alır ve adrenalin ve glukagonun etkilerini düzenler. Ayrıca iyon kanallarının veya hücreye açılan geçitlerin işlevine bağlanır ve bunları düzenler.

8. Guanilat siklaz. Magnezyum, guanilat siklaz enzimi için bir kofaktördür. Bu enzim, kalsiyumun hücreye girmesine izin veren cGMP kapılı iyon kanallarını açık tutarak guanozin trifosfattan (GTP) siklik guanozin monofosfatı (cGMP) sentezler. Döngüsel GMP, mesajı peptit hormonlarından ve nitrik oksitten hücre zarları boyunca ileten önemli bir ikinci habercidir ve ayrıca hormon sinyalleşmesinde de işlev görebilir. Protein sentezi gerektiren değişiklikleri tetikleyebilir. Düz kasta cGMP, vasküler ve hava yolu tonusunu, insülin sekresyonunu ve peristaltizmi düzenleyebilen gevşeme sinyalidir.

9. 800'e kadar enzim işlemi. Magnezyum, yüzlerce enzim işleminin aktivitesi için gerekli bir kofaktördür. Magnezyum Mucizesi'nin ilk baskısını yazarken standart 325 enzim sayısını alıntılamıştım . Ancak bu sayı çok çok düşük. Dr. _ _

   800.”

   Hastalık”, magnezyum enzimatik reaksiyonlarının sayısını 600'ün üzerine koydu.[30]

10. İyon kanallarını düzenler. Magnezyum, özellikle diğer anahtar elektrolitler potasyum, kalsiyum ve sodyum aracılığıyla iyon kanallarının doğrudan düzenleyicisidir. Magnezyum, potasyum taşınmasında yakından yer [31] magnezyum ve alır. potasyum eksikliği, kalp üzerinde benzer zararlı etkilere neden olur. Ayrıca magnezyum yerine koymadan potasyum eksikliğini gidermek mümkün değildir. Hastanelerin sodyum, potasyum, kalsiyum ve klorürden oluşan doğru elektrolit dengesini bulmakta bu kadar zor olmasının nedeni budur çünkü magnezyumu göz ardı ederler ve elektrolit panellerinde rutin olarak ölçmezler ve bunun için test yaptıklarında kullanırlar. yetersiz serum magnezyum testi.

Machine Translated by Google

Magnezyum, kalsiyum kanallarında yakından yer alır. Kalsiyumun hücreye girip çıkmasına izin veren iyon kanallarını koruyan, bir kasın veya sinir hücresinin kasılmasına neden olmak için gereken tam kalsiyum miktarını düzenleyen ve ardından aşırı kasılmayı önlemek için fazla kalsiyumu dışarı atan magnezyum hakkında yazıyorum. Bu nedenle, magnezyum doğal bir kalsiyum kanal blokörüdür. Ancak allopatik tıp, kalsiyumun vücut fizyolojisi üzerindeki etkisini değiştirmek için magnezyum kullanmak yerine, magnezyum eksikliği de dahil olmak üzere birçok yan etkisi olan kalsiyum kanal bloke edici ilaçları kullanmakta ısrar ediyor.

11. Hücre içi sinyalleşme. Magnezyum önemli bir hücre içi sinyal molekülüdür. Sinyal vermekten birkaç kez bahsetmiştim; hücre sinyalinin rolü hafife alınamaz. Hücreler arası iletişim olmadan, vücudun hücreleri hiç işlev göremezdi.

12. Oksidatif fosforilasyon. Magnezyum, bir kofaktör olarak magnezyum kullanılarak redoks reaksiyonlarında elektronların elektron donörlerinden oksijen gibi elektron alıcılarına aktarıldığı oksidatif fosforilasyonun bir modülatörüdür. Elektron taşıma zincirleri adı verilen bu redoks reaksiyonları, hücrenin mitokondrisinde enerjiyi ATP olarak serbest bırakan bir dizi protein kompleksi oluşturur.

13. Sinir iletimi. Magnezyum, verimli sinir iletimi ile yakından ilgilidir. Yukarıda, fazla kalsiyumun zararlı etkilerini okudunuz. Kalsiyum uygun sinir sistemi işlevi için hayati olmasına rağmen, çok fazla kalsiyum tehlikelidir. Fazla kalsiyum proinflamatuardır ve sinirleri hücre ölümü noktasına kadar uyarabilir.

14. Kas işlevi. Magnezyum, verimli kas fonksiyonunda yakından yer alır. Mekanizmalar çeşitlidir ve oksijen alımını, elektrolit dengesini ve enerji üretimini içerir. Magnezyum kasların düzgün çalışmasını sağlar, kalsiyumun kas kasılmasına neden olmasını sağlar ve ardından gevşeme aşamasına izin vermek için kalsiyumu kas hücrelerinin dışına iter. Aynı şekilde sinir hücreleri "ölüme kadar uyarılabilir", çok fazla kalsiyum tarafından uyarılan kas hücreleri kontrol edilemeyen spazmlara girerek kalp krizinde olduğu gibi doku hasarına neden olabilir.

MAGNEZYUM: KAYIP MİNERAL

Machine Translated by Google

Magnezyumu yemek masasından kim ya da ne çaldı? 1988'de bir ABD hükümeti araştırması, standart Amerikan diyetinin günlük 32'yi sağlayamadığı sonucuna vardı . Bu neredeyse yirmi yıl bugün daha da az aldığından emin olun ve bunun yanı sıra gıda üretimi, tahıllar, tuzlu insanın atıştırmalıklar ve alkollü içecekler gibi besin değeri düşük yiyecekler - ortalama Amerikan diyetinin yaklaşık yüzde 25'ini oluşturur. 33 Ve bir şekilde işlenmiş gıda maddeleri - yani ilave tuz, şeker veya 5.000 gıda katkı maddesinden bazılarını içerebilirler - ortalama diyetin yaklaşık yüzde 70'ini oluşturur. 34 Dr. Mildred Seelig ve diğer birçok magnezyum uzmanı, yağ, şeker, tuz, sentetik D vitamini, fosfatlar, protein ve ek kalsiyum açısından zengin olan tipik Amerikan diyetinin sadece magnezyum açısından yetersiz olmadığı sonucuna varmışlardır. ama aslında

vücuttaki magnezyum ihtiyacını artırır.

Ne yazık ki, bize magnezyum eksikliğinin gerçek insidansını söyleyen araştırmalar bulmak mümkün değil. Bu, tüm vücut magnezyum durumunu ölçmek için kabul edilmiş bir tıbbi standart olmamasından kaynaklanmaktadır. Bölüm 16'da tartışılacağı gibi , vücuttaki magnezyumun yalnızca yüzde 1'i kanda ve yalnızca yüzde 40'ı dokularda olduğundan, magnezyum için kan testi yetersiz ölçümlere dayanır.

Ulusal Bilimler Akademisi, çoğu Amerikalının muhtemelen magnezyum eksikliği olduğunu tespit etti. Ortalama olarak erkekler, sayısız vücut işlevini çalıştırmak için gereken minimum magnezyum gereksiniminin yalnızca yüzde 80'ini elde ettiğinde ve kadınlar yüzde 70'te kesinlikle ihtiyaç duyduklarından daha da azını aldıklarında, vücutlarımız düzgün çalışamaz.
35

Magnezyum eksikliğinizin nedenlerinden bazılarına bakalım ve bu, toprakta neyin eksik olduğu ile başlıyor.

MAGNEZYUM EKSİKLİĞİ TOPRAK

Bu kitabın girişinde alıntılanan 1936 Senato belgesinde açıklanan, tarım arazilerimizdeki mineral tükenmesi, muhtemelen çoğu Amerikalının magnezyum eksikliğinin en önemli nedenidir. Ne yazık ki, tükenmiş topraklar konusu Amerika'da ele alınmadı. Kirkpatrick Sale'in The Nation'da ifade ettiği gibi, tarım arazilerimiz üzerindeki savaş ciddi olarak İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra, savaş teknolojisinin tarımda kullanılmak üzere yeniden donatılmasıyla başladı. Traktörler savaşta modellendi

Machine Translated by Google

tanklar; savaş zamanı uçakları mermi sıkmak yerine kimyasal silahların kuzenleri olan böcek ilaçları ve herbisitleri püskürttü. "Yılda 3 milyar ton üst toprağı ve yılda 10 milyar galon su tüketebilen, modern mekanizasyonun olabileceği kadar kapsamlı ve sofistike, karada bir savaştı."
[36]

ÖLÜ TOPRAK

Toprağımızın şu anki hali sadece eksik değil, ölü de! Kirkpatrick Sale, yabani otları ve haşereleri öldürmenin doğayla uyum içinde yaşamaktan çok daha üstün olduğuna inanmaya ikna edilen çiftçilerin karada ve tüm sakinlerinde yürüttüğü savaştan bahsediyor. Zehirlerin kontrol edilemeyeceği anlaşıldığında tüm deney geri tepti - ayrım gözetmeden öldürdüler. Toprağı parçalayan, kendi kompost biçimlerini geride bırakan ve mineralleri bitkiler tarafından emilmek üzere uygun boyutta parçalayan canlı solucanlar olmadan, toprak sertleşir ve daha az gözenekli hale gelir, bu nedenle yağmur, üst toprağı daha fazla yıkar. Toprakta bitkilerin belirli besin maddelerini emmesini mümkün kılan nitrojen sabitleyici rizobakteriler olmadan, bu bitkiler daha zayıf ve daha az besleyicidir.

Deneyin başarısız olması, Monsanto gibi büyük zirai ilaç şirketlerini caydırmadı. Monsanto, genetiğiyle oynanmış tohumları ve magnezyumu bağlayarak toprakta kalan çok az şeyin yüzde 50'sini ortadan kaldıran Roundup adlı bir glifosat herbisiti tanıtmaya devam ediyor. Araştırma ayrıca Roundup'ın toprakta yirmi iki yıla kadar çok uzun bir yarı ömre sahip olabileceğini öne sürüyor. [37] (Not: 2016'nın sonlarında Bayer AG, Monsanto'yu 66 milyar dolara satın almayı kabul ederek dünyanın en büyük tohum, böcek ilacı ve herbisit şirketini kurdu.)

ÇİM TETANİ

Hayvanları gözlemlemek bize çevremiz hakkında önemli dersler verebilir - eğer sadece dikkat edersek. Bunu yapanlardan biri, 1903 doğumlu Fransız biyokimyacı ve çiftçi André Voisin'di. 1963'te Voisin Grass Tetany adlı bir kitap yazdı. [38] Ot tetanisi, topraktaki magnezyum eksikliğinden kaynaklanan sığır ve keçilerin metabolik bir hastalığıdır. Hayvanlar magnezyum eksikliği olan otları yediklerinde sinirlilik, sendeleme, titreme ve spazmlar geliştirirler. En dramatik olarak, hayvanlar ani yüksek sesler duyduklarında veya korktuklarında veya heyecanlandıklarında kasılmalarla yere düşerler. Voisin, 1930'larda, acı çeken hayvanlarda düşük magnezyum seviyeleri bulunduğundan ve durumun mucizevi bir şekilde tersine çevrildiğinden, çimen tetanisinin nedeninin magnezyum eksikliği olduğunu bildirdi.

Machine Translated by Google

magnezyum enjeksiyonları.

Voisin'in kitabının 1. Bölümü her şeyi anlatıyor: "Modern Tarım Yöntemleri Tetani Çiminin Gelişimini Destekliyor." Bir çiftçi olarak Voisin, yoğun otlatmanın ve mineral eksikliği olan ticari gübrelerin aşırı kullanımının yaygın uygulamalar olduğunu gözlemledi. Voisin, Hollanda'yı meralarında en çok ticari gübre kullanan ve aynı zamanda çimen tetanisine en çok maruz kalan ülke olarak tanımladı.

Yüksek potasyum potas, 1930'lardan beri tercih edilen gübre olmuştur. Ucuzdur, kolayca elde edilir, bitkiler tarafından kolayca emilir ve bitkilerin yeşil ve sağlıklı görünmesini sağlar. Potasyum o kadar kolay emilir ki, bitkiler onun alımını, emilmesi nispeten daha zor olan magnezyum ve kalsiyumdan daha çok tercih eder. Aşırı miktarda potas ile yetiştirilen mahsuller, düşük bir magnezyum ve kalsiyum içeriğine ve yüksek potasyum seviyelerine sahiptir. Bununla birlikte, tahıllarımızda, meyvelerimizde veya sebzelerimizde gerekli minimum mineral miktarı olmadığından, bu tür gıdalardaki besinlerin rutin olarak ölçülmediğini ve asla etiketlenmediğini asla bilemezsiniz.

Toprağın magnezyum içeriği yüksek olsa bile potasyumlu gübre kullanılması bitki tarafından emilimini engelleyebilir. Ancak Amerika'daki çoğu tarım arazisi on yıllardır gereğinden fazla çalıştırıldığından ve gübreler bu önemli mineralin yerini almadığından, topraklarımızda magnezyum nadiren bulunur. Doktorlar, hastanedeki hastalarda kan elektrolitlerini dengelemeye çalışmanın metabolik kabusundan bahsediyor. Toprakta magnezyum kullanılmayan çiftlikte kabus başlıyor sanırım. Böylece eksik bitkilerden magnezyum eksikliği hastalıkları geliştiririz. Ve hastane servislerinde magnezyum eksikliği hastalıklarıyla başvuran hastalarda elektrolit panelinin bir parçası olarak magnezyum bile test edilmediğinde veya test edilirse alt serum magnezyum testi yanlış bir okuma verdiğinde devam eder.

TOPRAK EROZYONU

Kaliforniya'da magnezyum açısından zengin bir kaynağın sahibi olan Paul Mason, ekili topraktan süzülen magnezyuma ne olduğunu gösteriyor. 39 Mississippi Nehri'ndeki çözünmüş magnezyum ölçümlerine dayanan tahminler, orta batı topraklarındaki yıllık magnezyum kaybının inanılmaz bir şekilde en azından 7,1 milyon kilogram olduğu ve magnezyumun bir kısmı çözülmediği ve taşınan kire gömüldüğü için muhtemelen daha fazla olduğu yönündedir. Nehir tarafından.

ASİT YAĞMURU İLE MAGNEZYUMU YAKMAK

Machine Translated by Google

Asit yağmuru, topraktaki magnezyuma bir başka saldırı daha sağlar; aşırı hava kirliliği yaşayan endüstriyel ve kentsel alanlarda ortaya çıkar. Atmosfer bilimcisi William Grant, hava kirliliği üzerine yaptığı çalışma sırasında, nitrik asit içeren asit yağmuru birikiminin kimyayı değiştirebileceği sonucuna vardı . Fazla nitrik asidi magnezyum ile. Sonunda bu mineralize ettiğini ve topraktaki kalsiyum ve alüminyum oksitle reaksiyona girmesine neden olduğunu buldu. Reaktif alüminyum, bitkide birikir, kalsiyum ve magnezyumun yerini alır ve bitkinin hayatta kalmasını zorlaştırır.

Kalsiyum ağaçlar ve bitkiler için faydalıdır çünkü ağacı şekillendirmek için birleşen hücrelerin duvarlarını güçlendirir, bu yüzden onsuz bitkiler zayıflar. Magnezyum, güneş ışığına maruz kalma ile organik kimyasalların üretildiği fotosentez için gerekli olan klorofilin temel bir bileşenidir. Kalsiyum ve magnezyum eksiklikleri bitkileri zayıflatırken, asit yağmurlarından gelen fazla nitratlar bitkilerin daha hızlı büyümesine neden olur. Bununla birlikte, kalsiyum ve magnezyum eksikliği, bu erken büyümenin desteklenemeyeceği ve bitkilerin fiziksel olarak hayatta kalamayacak kadar zayıf olabileceği anlamına gelir.

Asit yağmuru ile kirlenmiş toprakta yetişen bitkileri yersek, kalsiyum ve magnezyum açısından çok eksik olabilirler. Çiftlikte, toprak asitliği test edilir ve eğer toprak çok asitliyse, genellikle kalsiyum oksit ürünü olan ve emilim için magnezyumla rekabet ederek magnezyumu daha da tüketen kireçle işlenir.

EKSİK TOPRAKTAN EKSİK GIDA

Bir markete girip ürünlerinizi aldığınızda, çoğunlukla sadece güzel görünmesini istersiniz. Çürük, solmuş veya şekilsiz sebze veya meyveleri reddediyorsunuz. Besin içeriğine değil, yüzeysel görünüme yapılan bu vurgu, sektörü yönlendiren şeydir. Magnezyum seviyesinin gösterilmesini gerektiren bir etiketleme yasası yoktur.

Yaygın olarak magnezyum içeren yiyecekler yeşil yapraklı sebzeler, kabuklu yemişler, tohumlar, kepekli tahıllar ve çikolatadır. Ancak yeterli güneş ışığı ve suya sahip oldukları takdirde bitkiler tarafından üretilebilen vitaminlerin aksine, minerallerin bitkilerde ortaya çıkması için toprakta bulunması gerekir. Toprakta magnezyum yoksa bitkilerde hiç magnezyum olmaz; onu yoktan var edemezler. Bu nedenle, birisi tüm besinlerinizi iyi ve dengeli bir diyetle alabileceğinizi söylediğinde buna inanma

Machine Translated by Google

Bu, yalnızca organik yiyecekler yerseniz ve yalnızca organik çiftçiler gübrelerinde tam bir mineral yelpazesi kullanıyorsa doğru olabilir. Bugün yeterince magnezyum almak için takviye almanız gerektiğine ikna oldum.

İŞLENMİŞ GIDALARDA MAGNEZYUM YOKTUR

Gıdaların rafine edilmesi ve işlenmesi sırasında önemli miktarda magnezyum kaybedilebilir. Magnezyum açısından zengin kabuklu yemişlerden ve tohumlardan yağ çıkarma işlemi, bu temel minerali uzaklaştırır. Tahıllardaki neredeyse tüm magnezyum, beyaz un yapmak için tam tahıldan kepek ve öz alındığında öğütme işlemi sırasında kaybolur. Örneğin, bir dilim tam buğday ekmeği 24 mg mineral sağlarken, bir dilim beyaz ekmek sadece 6 mg mineral içerir. Yine de rafine gıdaların zenginleştirilmesinde magnezyum asla dikkate alınmaz. Son olarak, mutfakta sebzeler kaynatıldığında, magnezyum pişirme suyuna sızar. Gıda işleme ve pişirme nedeniyle magnezyumdan daha az kalsiyumun kaybolması, ortalama diyetin kalsiyumda magnezyumdan daha yüksek olmasının bir başka nedeni de dikkate değerdir.

GIDA İŞLEME SIRASINDA KAYIP MAGNEZYUM YÜZDESİ

Buğdaydan unun rafine edilmesi	yüzde 80
pirinç parlatma	yüzde 83
Mısırdan nişasta üretimi	yüzde 97
Pekmezden beyaz şeker elde edilmesi	yüzde 99

Magnezyum kaynaklarımızı korumak için ne yapabiliriz? Organik gıdalar satın almak en iyisidir, ancak çiftçinizi toprağı minerallerle gübrelemeye teşvik edin. Mümkün olduğu kadar çok çiğ sebze yiyin ve sebzeleri pişirdiğinizde, hafifçe pişene ancak yine de çıtır çıtır olana kadar sadece birkaç dakika buharda pişirin. Besin dolu suyu çorba stoğu olarak kullanmak için de saklamanız gerekir. Bölüm 17, tam tahıllar, kabuklu yemişler, tohumlar ve yeşilliklere odaklanan Magnezyum Tüketim Planını sunar.

Machine Translated by Google

MAGNEZYUM EKSİKLİĞİ BESLENEN DİYETLER

Son birkaç yılda, sağlıklı beslenmeye büyük bir halkın odaklandığını gördüm. Gençler her gün "çiğ" ve yeşil smoothie içiyor. Tersine, Paleo diyeti kült benzeri bir statüye ulaşıyor. Aileler sebze bahçeleri yetiştiriyor, yerel çiftçi pazarlarına gidiyor ve organik ürünler için alışveriş yapıyor. İnsanlar aktif olarak sağlık sorunları için diyet çözümleri arıyorlar.

Tüm bu çabaların takdire şayan olduğunu düşünüyorum - ne yazık ki pek çok iyilik yapmak için biraz geç kalınmış olması dışında. Amerika Birleşik Devletleri'nde, yüzyılın başında 500 mg / gün gibi yüksek bir seviyeden bugün zar zor 175-225 mg / gün'e kadar kademeli bir düşüş oldu.[41] Ulusal Bilimler Akademisi'nin magnezyum alımı söz konusu olduğunda çoğu Amerikalı erkeğin önerilen günlük miktarın yalnızca yaklaşık yüzde 80'ini aldığını belirlediğini zaten belirtmiştim.
ödenek (RDA) ve kadınlar ortalama sadece yüzde 70.[42] Magnezyum uzmanlarının çoğu, mevcut RDA'nın magnezyum eksikliğini önlemek için yetersiz olduğu konusunda hemfikirdir, ancak çoğu erkek ve kadın bu minimum miktarda magnezyum bile almaz.

Bir NIH'de Sağlık Profesyonelleri için Magnezyum ile ilgili mevcut Bilgi Sayfası web sitesi, magnezyum eksikliği olan diyet sorununun devam ettiğini doğrulamaktadır.[43] Bu belge, "Amerika Birleşik Devletleri'ndeki insanların magnezyum diyeti araştırmaları, sürekli olarak magnezyum alımlarının önerilen miktarlardan daha düşük olduğunu gösteriyor" diyor. 2005-2006 Ulusal Sağlık ve Beslenme İnceleme Anketinden (NHANES) elde edilen verilerin bir analizi, her yaştan Amerikalının çoğunluğunun gıdalardan kendi Tahmini Ortalama Gereksinimlerinden (EAR) daha az magnezyum aldıklarını buldu.

RDA, sağlıklı bir bireyin günlük gereksinimlerini karşılamak için gerekli besin miktarı olarak tanımlanır. Birisi sağlıklı değilse veya ilaç kullanıyorsa kullanılacak miktarlar için herhangi bir yönerge yoktur. Ayrıca, besinlerin allopatik tıp tarafından hastalığı tedavi edebilecekleri kabul edilmemektedir. Aslında bunu söylemek yasal bile değil. Bir takviye üreticisi, bir besini bir hastalığı tedavi edebilecek olarak tanımlarsa, bu takviye otomatik olarak bir ilaç olarak yeniden sınıflandırılır ve bu tür iddialarda bulunmak için 5 milyar doları aşan çok pahalı ilaç denemelerinden geçmesi gerekir.

Mevcut moda diyetlerden herhangi birinin magnezyum eksikliği açığını kapatıp kapatmadığını sorabilirsiniz. Hayır diyorum, çünkü ürün organik olsa ve çok yeseniz bile, gıda nereden geliyorsa yine de magnezyum eksikliğiniz olabilir.

Machine Translated by Google

magnezyum eksikliği olan toprak. Mevcut diyet modalarına daha yakından bakalım.

PALEO DİYET SORUNLARI

Paleo diyetinin büyük bir takipçisi var, ancak Paleo guruları, yüksek proteinli bir diyeti sindirmek için daha fazla magnezyum gerektiğinden bahsetmiyor. Ve bir Paleo diyetinde daha az magnezyum alırsınız çünkü potansiyel olarak biraz magnezyum sunabilen tahıllardan kaçınırsınız. Bir kap tavukta 32 mg magnezyum bulunurken, bir kap amarantta 160 mg bulunur; ancak bu yalnızca o amaranthın magnezyum açısından zengin toprakta yetiştirilmiş olması şartıyla.

Protein parçalandığında homosistein üretir. Yüksek proteinli bir diyette çok fazla homosistein üreteceksiniz. Homosistein kolesterolü oksitler ve oksitlenmiş kolesterol kan damarlarına zarar veren türdendir. Homosisteinin parçalanması ve vücuttan atılmasında yer alan başlıca enzimler magnezyum bağımlıdır. Böylece, magnezyum eksikliği olduğunda oluşan homosisteinden daha fazla oksitlenmiş kolesterol üretilir. Bölüm 6'da Hiperhomosisteinemiyi tartışıyorum .

Yeterli magnezyumunuz yoksa bir Paleo diyeti sizi daha fazla soruna hazırlıyor olabilir. Dr. Protein Gücü'nün yazarları Michael ve Mary Dan Eades , hastalarına sunacakları tek bir takviye olsaydı, diğerlerinin yerine magnezyum seçeceklerini belirtiyorlar.
44

ŞEKERİ DURAKLATIN

Şeker ve diğer basit karbonhidratlardan yüksek bir diyet de sizi magnezyum eksikliği riskine sokar. Natasha Campbell-McBride, ND, Gut and Psychology Syndrome adlı kitabında yirmi sekiz magnezyum atomunun gerekli olduğunu söylüyor . fruktoz için elli altı magnezyum son derece dengesiz ve sürdürülemez bir tempoda ihtiyacınız var. Bu, magnezyumu tüketen atomları

Çiğ gıda uzmanları ve yeşil meyve sıkacakları bile magnezyum eksikliğine karşı bağışık değildir. Birincisi, çok fazla meyve yerler. "Doğal olduğu için" her şeyi yiyebileceklerini sanıyorlar. Geçenlerde genç bir adamdan vegan diyetiyle günde on altı muz yemesinde bir sorun olup olmadığını soran bir e-posta aldım! Ona matematik yapmasını söyledim. Bir orta boy muzda yaklaşık 27 gram karbonhidrat vardır, bu nedenle on altı muz ona toplam 432 gram verir. İyi bir diyet günde sadece 100-150 gram karbonhidrat sunmalıdır.

Bu kişi, meyve şekerini metabolize etmek için magnezyum depolarını kullanıyor. Çiğ-

Machine Translated by Google

yemek uzmanları ayrıca yeşilliklerin yumuşak veya acı tadının üstesinden gelmeye çalışmak için yeşil içeceklerini bol miktarda ananas, muz, elma ve çilek ile süslemek için kendilerine izin verir. Yüksek miktarda meyve şekeri alımı tip 2 diyabeti tetikleyebilir (kısmen magnezyum eksikliğinin bir sonucu olarak) ve ayrıca diş çürüklerine neden olabilir. Şeker: Yaklaşık yedi milyon kez izlenen Acı Gerçek, fruktoz şekerlerinin tehlikelerini ve sükrozdan (sofra şekeri) ne kadar kötü olduklarını açıklayan pediatrik endokrinolog Dr. Robert Lustig'in mutlaka izlenmesi gereken bir YouTube videosu.[46]

Magnezyum, "bitki kanı" veya klorofildeki merkezi mineraldir, tıpkı demirin hemoglobindeki merkezi mineral olması gibi. Yeşil sebzelerde yüksek bir diyetin sizi koruyacağını düşünürsünüz. Öyle değil. Günde 40 gramdan fazla organik yeşil meyve suyu içen, ancak yine de magnezyum eksikliği olan, kalp çarpıntısı ve bacak krampları gibi semptomları olan ve ReMag aldıklarında rahatlayan insanlara danıştım. Şu gerçeği tekrar edeyim: Yediğiniz yiyecek, minerallerle dolu toprakta yetişmiyorsa, organik olsa bile, yiyecek otomatik olarak mineral eksikliği çekecektir.

MAGNEZYUM VE MAYA AŞIRI BÜYÜME SENDROMU

Diyette çok fazla şekerin (ister sofra şekeri ister meyve şekeri olsun) sonucu mayanın aşırı büyümesidir. İnsan vücudunda bulunan mayanın (Candida albicans) normal yaşam döngüsünde 178 farklı kimyasal yan ürün ürettiği yaygın olarak bilinmemektedir . Antibiyotikler, steroidler, doğum kontrol hapları veya yüksek karbonhidratlı bir diyet nedeniyle maya aşırı büyüdüğünde, bu kimyasal yan ürünler kan dolaşımına emilebilir ve hiç bitmeyen bir inflamatuar kaskad oluşturabilir.

Size bir maya toksininin magnezyumu nasıl boşalttığına dair bir örnek vereceğim. Asetaldehit mayanın güçlü toksik yan ürünlerinden biridir ve onu parçalayan enzim (asetaldehit dehidrogenaz) işlevi için magnezyuma bağlıdır. Fazla asetaldehit, depolanmış magnezyumu tüketerek dehidrojenaz enzimini fazla çalıştırdığında, enzim artık asetaldehiti metabolize edemez.
Bu kimyasalın birikmesi birçok soruna neden olabilir. Serbest asetaldehit beyin, karaciğer ve böbrekler için toksiktir ve B vitaminlerinin tükenmesine neden olabilir. Ayrıca tiroid, adrenaller ve hipofiz için hormon reseptörlerini bloke edebilir.

Kısmen, kan testlerinde normal görünebilen tiroid hormonlarının, kronik asetaldehit zehirlenmesinin bir sonucu olarak hücrelerin içine girip işlerini yapamaması nedeniyle, tiroid dengesizliği semptomları günümüzde çok yaygındır. Aynısı kadın hormonlarında, özellikle de östrojende olur;

Machine Translated by Google

kan östrojen seviyeleri normal olsa bile hücrelere.

Candida albicans dışında , asetaldehite maruz kalma, alkol tüketimi, araba ve kamyon egzozunun solunması, sigara dumanı ve yüksek fruktozlu mısır şurubu kullanımı nedeniyle oluşur.

MİDE ASİT VE MAGNEZYUM EMİLİMİ

Mide asidinin magnezyum emilimi için gerekli olduğu, 1990'ların sonlarında magnezyumu ilk araştırdığımda doğru bir ifadeydi ve gıdalarda ve çoğu magnezyum takviyesinde bulunan magnezyum için de doğruydu. Bununla birlikte, müshil olmayan, tamamen emilmiş bir magnezyum arayışımda, stabilize edilmiş magnezyum iyonlarının (özellikle ReMag'dekiler) mide asidi ihtiyacını ve hatta sağlam bir bağırsak ihtiyacını atlayabildiğini buldum. Bu nedenle, düşük mide asidi, sızdıran bir bağırsak ve hatta gastrik baypas ameliyatı geçirmenize rağmen, ReMag ile optimum düzeyde magnezyum elde edebilirsiniz.

Ciddi fiziksel veya duygusal stres altındayken, vücudunuz sindirim ve kimyasal olarak mineralleri emilebilir bir forma dönüştürmek için gerekli olan yeterli mide asidini üretemeyebilir. Mineraller genellikle bir mineral kompleksi oluşturmak için başka bir maddeye bağlanır; örneğin, sitrik aside bağlı magnezyum, magnezyum sitrat oluşturur ve amino asit taurine bağlı olarak magnezyum taurat olur. Bir magnezyum kompleksi mideye çarptığında, iki maddenin parçalanmasına yardımcı olmak için asidik bir ortama ihtiyaç duyar, magnezyum iyonik formda ve vücutta harekete hazır halde kalır. Bununla birlikte, magnezyum iyonları çok kararsızdır ve başka bir bileşiğe hemen bağlanır.
Neyse ki magnezyum iyonlarını stabilize edebilen tescilli bir süreç var ve bu süreç ReMag oluşturmak için kullanılıyor.

Yetersiz mide sindirimi ve hatalı bağırsak emilimi, eksik gıda sindirimine, minerallerin zayıf emilimine ve sonuç olarak magnezyum eksikliğine yol açabilir. Daha da kötüsü, magnezyum eksikliği olduğunda mide asidi üretimi azalır ve magnezyum emilimini daha da engeller.

Yaşlıların yanı sıra artrit, astım, depresyon, diyabet, safra kesesi hastalığı, osteoporoz veya diş eti hastalığı olan kişilerde sıklıkla 47 eksikliği görülür . Tüm bu koşullar ayrıca magnezyum hidroklorik asit ile ilişkilidir. eksiklik.

Sindirimdeki bir diğer aksama, Amerika'nın reçetesiz satılan bir numaralı ilaç grubu olan antasitlere olan bağımlılığıdır. Mide ekşimesi ve hazımsızlık, sonuç

Machine Translated by Google

kötü beslenme alışkanlıkları, ulusun başına bela. Ancak bu durumda "tedavi" hastalıktan daha iyi değildir. Şekerli abur cubur ve yağlı fast food'dan kaynaklanan bağırsaklarda yanma ve yanma, uygunsuz bir şekilde çok fazla mide asidinden sorumlu tutuluyor. Çoğu durumda mide ekşimesi, midede şeker fermantasyonu ve pankreas enzimlerinin ince bağırsaktan geri akışından kaynaklanır. Antasitler, normal mide asitlerini nötralize ederek, yiyeceklerimizi sindirmemizi veya mineralleri düzgün bir şekilde emmemizi imkansız hale getirir. Kalsiyum karbonat antasitler kullanırsak magnezyumumuz daha da tükenebilir çünkü içerdikleri kalsiyum daha fazla magnezyumun kaybolmasına neden olur.

Düşük mide asidi ve düşük magnezyumun kalsiyum emilimi üzerindeki ciddi etkilerini anlamak da önemlidir. Kalsiyumun suda çözülememesinden ve onu çözelti haline getirmek için tamamen mide asidine bağımlı olduğundan daha önce bahsetmiştim. Ancak kalsiyum midenin oldukça asidik ortamından çıkıp ince bağırsağın alkali ortamına geçer ve yeterli magnezyum yoksa çözeltiden çökelir. Çözeltide tutmak için magnezyum olmadan, kalsiyum vücuttaki yumuşak dokularda hızla birikir.

ASİT-ALKALİ DENGESİ

Doğal tıp çevrelerinde yaygın bir söz, sağlıklı bir vücudun alkali bir vücut olduğudur. Bazı insanlar bu mesajı çok ileri götürüyor ve çoğunlukla alkali yiyecekler yiyor, alkali su içiyor ve hatta alkali olan kabartma tozu alıyor. Bununla birlikte, midedeki aşırı alkalilik, önce mide asitliğini azaltır ve ardından uygun asidik mide pH'ını korumak için daha fazla mide asidi üretimi ile bir geri tepme reaksiyonuna neden olur. Bu artan mide asidi üretimi, diğer işlevlerden uzaklaştırdığı daha fazla magnezyum gerektirir.

Mide asiditesi, uygun protein sindirimi için hayati önem taşır, besinlerimizden minerallerin emilmesine yardımcı olur ve yiyecek ve suyumuza giren istenmeyen organizmaları (parazitler, bakteriler, maya, mantarlar ve virüsler) öldürür. İç pH'ı manipüle etmek için kabartma tozu kullanma uygulamasıyla ilgili endişelerim var. Suda kabartma tozu içtiğinizde, tıpkı bir antasit gibi mide asitlerini nötralize edersiniz. Gıda moleküllerinin eksik sindirilmesi, onları maya ve bağırsak bakterileri için yem haline getirerek disbiyoz ve sızdıran bağırsaklara yol açar.

Vücudun pH'ını değerlendirmek için, birkaç alternatif uygulayıcı, günde birkaç kez tükürük ve idrar pH testi yapılmasını önermektedir. Ne zaman ben

Machine Translated by Google

Bu uygulamayı birkaç on yıl önce denediğimde, onu çok hantal ve son derece yanlış buldum. Tükürüğüm ve idrar pH'ım her yediğimde veya içtiğimde sıçradı, bu yüzden herhangi bir sonuç çıkarmanın veya bir tedavi planı formüle etmenin imkansız olduğunu gördüm.

Daha önemli olan pH kanımızınkidir. Ancak kan pH'ı çok dar bir aralıkta kalır ve arteriyel kan örneği olmadan ölçemezsiniz ki bu pratik değildir. Bu nedenle tükürük ve idrar pH'ı, kan için yanlış vekiller olarak işlev görür. Bu sistemde çok daha fazlasının olduğunu ve bazı uygulayıcıların hala pH testine güvendiklerini biliyorum ama ben onlardan biri değilim.

Belirli bir pH değerine ulaşmak için pH testi konusunda takıntılı hale gelmek ve diyetinizi ve takviyelerinizi sürekli bir sallantıda manipüle etmeye çalışmak yerine, insanlara çok fazla sebze yemelerini ve alkali rezervlerimizi depolayan ve yeterli miktarda magnezyum aldıklarından emin olmalarını söylüyorum. mide asidinin korunmasına da yardımcı olur. Magnezyum bir tampon görevi görür, böylece vücut sürekli olarak kan pH'ını küçük artışlarla değiştiren metabolik işleri yaparken alkali bir pH'ı koruyabilir. Magnezyum eksikliğiniz olduğunda, vücudunuz bu hedefe ulaşmak için daha zor zamanlar geçirir.

BESİN MAGNEZYUMUNUN EMİLİMİ

Genel olarak, magnezyum nihayetinde ince bağırsaktan kan dolaşımına emilir. Bununla birlikte, ağızdan başlayarak, ardından yemek borusu, mide ve ince bağırsaktan doğrudan hücrelere emilen ReMag ile bu kuralı dolaşabildim. ReMag'in bir taşıyıcı proteine bağlanması ve bağırsak astarından geçmesi gerekmez.

Aksi takdirde, en iyi durumda, yiyecek ve suda bulunan magnezyumun yalnızca yaklaşık yarısı (veya üçte biri kadar azı) emilir; geri kalanı dışkı veya idrarla atılır. Buna, Amerika Birleşik Devletleri'ndeki tarım arazilerinin çoğunda ve dolayısıyla gıda tedarikinde çok az magnezyum bulunduğu gerçeğini ve son zamanlarda sızdıran bağırsak denilen durumun ve bağırsak mikrobiyomunun bozulmasının yaygın olarak tanınmasını ekleyin ve bir magnezyumunuz var. yetersizlik felaketi Tüm bunlar, ABD nüfusunun yüzde 80'inin yetersiz miktarda magnezyum RDA'sı bile almadığı ve magnezyum eksikliği semptomlarını salgın hale getirdiği bir zamanda oluyor.

Neyse ki ReMag, stabilize edilmiş bir iyonik formda bulunduğu ve magnezyum terapötiklerinde bir atılımı temsil ettiği için zayıf absorpsiyon tarafından engellenmez.

Machine Translated by Google

Bununla birlikte, çoğu insan ReMag almaz ve diyetlerinde aldıkları az miktarda magnezyuma bağımlıdır. Bu nedenle, Magnezyum Mucizesi'nin ilk baskısında yazdığım diyet magnezyumunun emilimi hakkındaki tartışmaya devam edeceğim .

BAĞIRSAK MİNERAL EMİLİMİ

Metabolizma'da bildirilen bir çalışmada, radyoaktif magnezyum kullanıldı.
Bu mineralin vücuttaki faaliyetleri. [49] içeren bir diyette gözlemlenmiştir.
ortalama magnezyum miktarı, alınan radyoaktif magnezyumun yüzde 44'ü emildi; düşük magnezyumlu bir diyette yüzde 76 emildi; ve yüksek magnezyumlu bir diyette sadece yüzde 24'ü emildi. Bu sonuçlar, diyette magnezyumun aşırı yüklenmesinden korkmaya gerek olmadığını göstermektedir. Herhangi bir fazlalık zararsız bir şekilde atılırken, bir eksikliğin ciddi sonuçları olabilir.

Bazı araştırmacılar, deniz sebzelerinden ve yeşillikler, kabuklu yemişler, tohumlar ve tahıllar gibi yüksek magnezyumlu yiyeceklerden yüksek magnezyum içeren bir diyetle evrimleştiğimiz için daha fazla magnezyum emmediğimizi ve bu nedenle koruma mekanizmalarına ihtiyacımız olmadığını söylüyor. BT. Bu kadar yetersiz olmamızın altında yatan sebeplerden biri bu olabilir - diyetimiz bize ihanet etti. Diyetteki magnezyum fazlalığı, topraktaki magnezyum eksikliği nedeniyle aslında tavuğun dişleri kadar nadirc

Magnezyum Mucizesi'nin ilk baskısında, absorpsiyon derecesini de etkileyen bir dizi başka koşulu listeledim, ancak bu faktörler önemli ölçüde değişti çünkü tüm erken araştırmalar magnezyum oksit emilimine dayanıyordu. ReMag'in emilimi sağlıklı bir bağırsak, protein taşıma molekülleri veya paratiroid hormonuna bağlı değildir ve asimilasyonu diğer mineraller tarafından inhibe edilmez. Aşağıdaki listede demirin magnezyum emilimini engellemesiyle ilgili son bloğa şimdi bunun magnezyum oksit için doğru olduğunu ancak daha fazla emilebilir magnezyum formları için geçerli olmadığını gösteren bir çalışma ile atıfta bulunulmaktadır.

Magnezyum Emilimini Engeller

• Bağırsak durumu (hastalıklı bağırsaklar daha az emer) •
Magnezyum için protein taşıma molekülünün mevcudiyeti •
Paratiroid hormonunun mevcudiyeti • Yetersiz hidrasyon

Machine Translated by Google

• Magnezyum suda çözündüğü için su emme oranı • Vücuttaki kalsiyum, fosfor, potasyum, sodyum ve laktoz (süt şekeri) miktarları, bunların tümü magnezyum emilimini engelleyebilir
• Magnezyum oksit emilimini engelleyebilen veya tam tersini yapabilen ek demir (ikisini birden alıyorsanız, birkaç saat arayla almalısınız) [50]

Bağırsaklarınızın sağlıklı veya hastalıklı olup olmadığı, besin emiliminde en önemli faktör olduğu söylenir. Dummies Yeast Connection and Women's Health için irritabl [51] sendromu (IBS) ve IBS'de aşırı maya büyümesi hakkında kapsamlı yazılar yazdıktan sonra , sızdıran bir bağırsağı (bağırsak astarının mikro delinmesi [52] neden olduğu toksinlerin kan dolaşımına girmesine ve bağırsak izin veren enfeksiyon ve yaralanma ile).

Sızdıran bağırsağın yaygın bir nedeni, normalde kalın bağırsakta çoğunlukla fark edilmeden yaşayan Candida albicans mayasının aşırı büyümesidir . Bununla birlikte, ince bağırsağa ilerlediğinde, bağırsak dokusunda mikroskobik delikler açabilen iplik benzeri lifler gönderir. Maya, kalın bağırsakta antibiyotiklerin, kortizon ve diğer steroidlerin, doğum kontrol haplarının, östrojenin, stresin ve yüksek şekerli bir diyetin etkisi altında normal ortamının ötesinde büyür. Çoğu sızdıran bir bağırsak yoluyla emilebilen toksinler olan 178 farklı yan ürün üretir.

Diyorum ki , eskiden magnezyum emilimi konusunda büyük endişelerim vardı çünkü çoğu insan magnezyum oksit alıyordu. Daha önce de belirttiğim gibi, magnezyum oksit sadece yüzde 4 oranında emilir ve çoğu kişi üzerinde güçlü bir müshil etkisi vardır ve sızdıran bir bağırsağı daha da tahriş eder. Bununla birlikte, pikometre magnezyum, ReMag, hücresel düzeyde tamamen emilir, ishale neden olmaz ve bağırsakları tahriş etmez ve emilimi, sızdıran bir bağırsak tarafından engellenmez.

Yukarıdaki “Magnezyum ve Maya Aşırı Büyüme Sendromu” adlı bölümde detoksifiye edilmek için magnezyum gerektiren maya toksinlerinden bahsediyorum.
Bununla birlikte, sadece maya büyümesinin semptomlarını tedavi etmek için magnezyum almanızı savunmuyorum. Tam bir maya tedavi programı uygulanmalıdır. (Kaynaklar bölümündeki "Dr. Dean'in Kişisel Önerileri" listesindeki #18'e bakın.)

Bağırsak rahatsızlığına ve ishale neden olan mikroskobik kolit teşhisinde bir artış fark ettim. Bu durum, sızdıran bağırsak ve IBS'de hakkında yazdığım sürekli bağırsak hastalığının bir kombinasyonu gibi görünüyor.

Machine Translated by Google

Aptallar. O kitapta, birçok olası nedeni ve tetikleyicisi olan irritabl bağırsak sendromunun (IBS) bağırsak rahatsızlığının, uygun şekilde teşhis edilip tedavi edilmezse inflamatuar bağırsak hastalığına (IBD), Crohn hastalığına ve ülseratif kolite ilerleyebileceğini belirtiyorum. Mikroskobik kolit gün ışığına çıktı çünkü doktorlar bağırsak sıkıntılarını açıklamak için yapısal hasar aradıkça daha fazla insan biyopsi alıyor.

Düşük magnezyum seviyelerinin, hücre zarındaki hayati yağ tabakasına zarar vererek hücre zarı bütünlüğünü tehlikeye atabileceğini biliyoruz, bu da onu yıkıma karşı daha duyarlı hale getirir ve zardan sızıntıya izin verir. 53 Müshil olmayan bir magnezyum olan ReMag ile tedavi, mikroskobik kolitin sızdıran hücre zarlarını iyileştirmeye yardımcı olabilir ve diğer birçok magnezyum ürünü gibi ishale neden olarak durumu kötüleştirmez.

BELİRLİ GIDALAR TARAFINDAN ENGELLENEN MAGNEZYUM

Hangi yiyeceklerin magnezyum açısından yüksek veya düşük olduğunu bilmek önemlidir, ancak bazı yiyeceklerin magnezyum emilimini engelleyen doğal kimyasallar içerdiğini de bilmelisiniz. Örneğin, yüksek proteinli bir diyetin magnezyum eksikliğini kötüleştirdiğine dair pek çok kanıt vardır ve eğer böyle bir rejim uyguluyorsanız, yalnızca bu nedenle en az 300 mg ek magnezyum almalısınız. 54 Diğer bir potansiyel sorun kaynağı, magnezyum da dahil olmak üzere tüm minerallerin bir kısmını vücuttan bağlayan ve uzaklaştıran çaydaki tanendir. Magnezyum eksikliğiniz olduğundan şüpheleniyorsanız, özellikle çok acı iseler, hem siyah hem de yeşil çaydan kaçınmanız en iyisidir. Daha az acı çaylar bu kadar yüksek miktarda tanen içermez ve daha az sorun olabilir.

Ispanak ve pazıda (diğer gıdaların yanı sıra) bulunan oksalik asit, magnezyum ve diğer minerallerle çözünmeyen bileşikler (oksalatlar olarak adlandırılır) oluşturarak bu minerallerin emilmek yerine ortadan kaldırılmasına neden olabilir. Sebzeleri pişirmek oksalik asidin çoğunu yok eder, bu nedenle ıspanak, pazı ve diğer yüksek oksalik asit içeren sebzeleri yemek veya suyunu sıkmak yerine buharda pişirmek en iyisidir.
çiğ.

Sağlık ve Hastalıkta Böbrek ve Vücut Sıvıları adlı bir ders kitabında böbrek taşlarının tedavisiyle ilgili bir bölümün yazarları , "Bağırsaklarda oksalat hiperabsorpsiyonu ve malabsorpsiyonu olan bazı hastalarda magnezyum eksikliği de vardır. Vücuttaki magnezyum depolarının yenilenmesi, idrarla magnezyum atılımını artırır ve magnezyum oksalat, magnezyum oksalattan çok daha fazla çözünür.

Machine Translated by Google

kalsiyum oksalat.” 55 Bundan çıkardığım şey, kendinizi magnezyumla doyurarak oksalatları bağlayıp idrar yoluyla vücuttan atabilmenizdir. Magnezyum oksalat, kalsiyum oksalattan çok daha fazla çözünür; asla magnezyum oksalat böbrek taşı bulamazsınız. Kalsiyum oksalat, insan böbrek taşlarının yüzde 80'inden sorumludur ve kandaki kalsiyum seviyeleri magnezyum seviyelerinden yüksek olduğunda kristaller halinde oluşacaktır.
Böbrek taşları, gut, romatoid artrit ve kronik vulvar ağrı (vulvodini) oksalik asit ile şiddetlenebilir. Genellikle imkansız bir görev olan oksalatlardan kaçınmak yerine, insanların magnezyum ile doyurulduğundan emin oluyorum.

Tohumların kabuklarında ve tahılların kepeğinde bulunan fitik asit, magnezyum ve diğer minerallerle fitat adı verilen çözünmeyen bileşikler oluşturarak emilmek yerine yok edilmelerine yardımcı olur. Bu süreçte, bu mineraller kaybolur. Fitik asidin tahıl ve tohumlardaki bağlayıcı etkisini engellemek o kadar basit değildir. Fitik asidi uzaklaştırmak için tahıllar ve tohumlar sekiz ila on iki saat ıslatılmalıdır, ancak çok az kişi bu çabayı gösterir. Bununla birlikte, filizlenmiş ayçiçeği çekirdeği ve kabak çekirdeği satın alabilirsiniz. Tahıllar ve filizlenmemiş tohumlar açısından yüksek bir diyet, birçok değerli besin sağlarken, fitik asit tarafından kaybedilen kısmın yerini almak için magnezyum takviyeleri almak için başka bir nedendir.

Soya fasulyesi de fitik asitle doludur; baklagiller arasında en yüksek seviyelerden birine sahiptirler. Diğer gıdalardan farklı olarak, soyanın fitik asidi uzun pişirme süresiyle yok olmaz. Sadece fermantasyon (miso ve tempeh üretiminde olduğu gibi) soyanın fitik asit seviyelerini azaltacaktır. Bu, neden sadece fermente soyayı önerdiğimi ve insanlara, özellikle bu yiyecekler et ve süt ürünleri yerine sunulduğunda, soya tozları ve soya sütü ile tofudan uzak durmalarını tavsiye ettiğimi açıklıyor.

Etin ucuz bir alternatifi olan soya (soya proteini izolatı ve dokulu bitkisel protein olarak), okul öğle yemeği menülerinde ve fast-food endüstrisinde patlama yaptı. Bu talihsiz bir durumdur, çünkü çok fazla soya, güçlü kemikler ve dişler, yani yapısal vücutları oluşturmak için minerallere gerçekten ihtiyaç duyan çocuklarda mineral eksikliklerine neden olabilir.

Ayrıca, menopozdaki kadınlar soya (doğal fitoöstrojenik etkileri nedeniyle) aşırı kullanıyor ve benzer mineral eksiklikleri geliştiriyor olabilir. Soyadaki fitoöstrojenler yaşlı kadınlara yardımcı olabilirken, büyümekte olan erkek ve kızların diyetlerinde fermente olmayan soya kullanmaktan kaçınmanın başka bir nedenidir.

Abur cubur MAGNEZYUM YOKTUR

Machine Translated by Google

Uygun protein alımına sahip sağlıklı bir diyette bile, araştırmalar günde 150 mg kadar az elemental magnezyum eklenmesinin sağlıkta çarpıcı değişiklikler yapabileceğini gösteriyor. 56 Buradan alınacak ders şu ki, eğer iyi bir diyet sizde magnezyum eksikliği bırakabiliyorsa, kötü bir beslenme de sağlığınıza ciddi şekilde zarar verebilir.

İnsanların abur cubur yerken gurme yemek programlarını hevesle izlediği garip zamanlarda yaşıyoruz. Daha önce de belirttiğim gibi, abur cubur çoğu insanın günlük kalorisinin yüzde 25'ini sağlıyor; gıda dolarımızın şaşırtıcı bir şekilde yüzde 70'i işlenmiş gıdalara harcanıyor. Kola ve meşrubat içen kişilerde 57, 58 magnezyum eksikliği olabilir çünkü şeker magnezyum kullanır. Birçok gazlı içecek ve işlenmiş gıda (öğle yemeği etleri ve sosisli sandviçler gibi), vücut tarafından emilmeyen çözünmez bir madde olan magnezyum fosfat yapmak için magnezyum ile bağlanan fosfatlar içerir.

Machine Translated by Google

PART TWO

Magnezyum Eksikliği Koşulları

Machine Translated by Google

3

Anksiyete, Depresyon, Uyku

MAGNEZYUM, KAYGI VE HAKKINDA BİLMENİZ GEREKEN ÜÇ ŞEY
DEPRESYON

1. Magnezyum, stres nedeniyle aşırı çalışan adrenal bezlerimizi destekler ve bu da magnezyum eksikliği semptomları ile anksiyete, depresyon, kas zayıflığı, yorgunluk, göz seğirmesi, uykusuzluk, anoreksiya, ilgisizlik, endişe, zayıf hafıza, kafa karışıklığı gibi adrenal tükenme semptomlarına yol açar. öfke, sinirlilik ve hızlı nabız.

2. Prozac tarafından yapay olarak desteklenen "kendini iyi hissettiren" beyin kimyasalı olan Serotonin, üretimi ve işlevi için magnezyuma bağlıdır.

3. Magnezyum eksikliği, kaygıya neden olabilen veya kaygıyı artırabilen uyku bozukluklarıyla güçlü bir şekilde bağlantılıdır.

ADRENALİN ATIKLARI MAGNEZYUM

Adrenalin, gidecek yeriniz olmadan hepinizi gaza getiren dengesiz bir hızlandırıcı gibidir! Stresin magnezyum eksikliğine neden olduğu ve magnezyum eksikliğinin stresi büyüttüğü sadece bir teori değildir. Adrenalinin intravenöz olarak verildiği deneyler, magnezyumun yanı sıra kalsiyum, potasyum ve sodyumu azalttığını göstermektedir. Bu, hızlanmış bir durumdayken ve adrenalin yakarken, aynı zamanda magnezyum da yaktığınızı kanıtlar.

Kalp atış hızı, kan basıncı, kan damarı daralması ve kalp dahil tüm kasların kasılması dahil olmak üzere adrenalin patlamalarından etkilenen bir düzineden fazla ana metabolik süreç vardır. Bu işlevlerin her biri, onları tekrar dengeye getirmek için magnezyum gerektirir. Ne zaman IV

Machine Translated by Google

Bu deneylerde adrenalin durdurulur, vücut yaklaşık otuz dakikada toparlanır ve bu süre zarfında potasyumda bir artış gösterir. Ancak magnezyumun normal seviyelere ulaşması çok daha uzun sürer.

Darcy yıllarca her gün bir mil uzunluğundaki bir köprüden geçmişti, öyleyse neden bir sabah aniden kenara çekmezse ölecekmiş gibi hissetti?
Terliyordu ve kalbi hızla çarpıyordu; midesi bulandı ve nefes alamıyordu. Ona ne oluyordu? Neyse ki, cep telefonu vardı ve sakinleşmesine ve köprüden güvenli bir şekilde geçmesine yardımcı olan en iyi arkadaşı Sara'yı aradı. Daha sonra olayı anlamaya çalışmak için Sara ile konuşurken Darcy, birkaç haftadır sıvı protein diyeti uyguladığını söyledi. Sara bunun bir şeylerin dengesini bozabileceğine dikkat çekti ve Darcy'ye kendisini bu tür beslenmenin tehlikeleri konusunda uyardığını hatırlattı.

İki kadın, Darcy'nin programın bir parçası olarak aldığı takviyelerin listesini gözden geçirdiler ve müshil etkisine neden olduğu için önerilen magnezyumu almayı ihmal ettiğini gördüler. Sara bir doğal sağlık ansiklopedisi aldı ve elbette magnezyum eksikliği panik atakların olası nedenlerinden biri olarak listelendi. Sara daha fazlasını okumuş olsaydı, sıvı protein diyetinde vücudun daha fazla magnezyum talep ettiğini ve böyle bir diyetin tehlikelerinin onlarca yıldır belgelendiğini keşfederdi.

Darcy sadece protein yiyerek kendisini korkunç bir saldırıya hazırlamıştı. Neyse ki, panik atağın korkutucu semptomlarıyla başa çıkmak için bir sakinleştirici reçetesi yazmadan önce muhtemelen magnezyum eksikliği olduğunu keşfetti.

Darcy'nin panik atağının tek nedeni magnezyum eksikliği olmayabilir.
Yüksek proteinli diyeti, magnezyum için fazladan bir talep yaratmanın yanı sıra, hipoglisemi semptomlarına da yol açmış olabilir. Kan şekeri (glikoz) düşük olduğunda, vücut, beyni besleyen bu temel besini tutmak için glikoz seviyelerini normale döndürmek için bir adrenalin dalgalanmasıyla tepki verir. Adrenalin, kalbi hızlandırmak ve karaciğer deposundan glikoz almak için hareket eder. Bazen insanlar normal bir adrenalin patlamasını panik atak olarak algılarlar. İlginç bir şekilde, magnezyum da uygun kan şekeri kontrolü için bir gerekliliktir.

Kadınlar, duygularına dikkat etme ve panik atak gibi semptomları, destek aradıkları duygusal dengesizlik belirtileri olarak yorumlama eğilimindedir. Bununla birlikte, aldıkları destek, dengeli beslenme, egzersiz yapma ve doğru dengede takviyeleri alma konusunda sağlam bir tavsiye yerine genellikle bir antianksiyete ilacı reçetesi şeklindedir.

Machine Translated by Google

Magnezyum eksikliğinin kendisi, adrenal bezlerden düzensiz adrenalin dalgalanmaları olmasa bile, birkaç klinik çalışmada belirlendiği gibi, anksiyete ve depresyonun altında yatan bir neden olabilir. [2] Literatürün 2016 yılında gözden geçirilmesi, "hafif endişeli kişilerde ve adet öncesi sendromla ilişkili kaygı bildirenlerde anksiyete tedavisinde Mg'nin etkinliğinin, Mg alımının yararlı bir etkisinin olduğunu düşündürdüğü" sonucuna varmıştır. [3]

Kronik magnezyum eksikliğinin belirtileri arasında endişeli davranış, aşırı duygusallık, ilgisizlik, endişe, zayıf hafıza, kafa karışıklığı, öfke, sinirlilik, kas güçsüzlüğü, yorgunluk, baş ağrıları, uykusuzluk, sersemlik, baş dönmesi, sinir krizleri, boğazda bir yumru hissi yer alır. , solunum bozukluğu, kas krampları (bacak krampları dahil), ciltte karıncalanma veya batma veya sürünme hissi, hızlı nabız, göğüs ağrısı, çarpıntı ve anormal kalp ritmi. 4, 5 Bölüm 1'deki “Magnezyum Eksikliğiyle İlgili 100 Faktör” listesine bakın .

Kaygıya eşlik edebilecek hiperventilasyon bile magnezyum seviyelerini daha da düşürebilir. Bu neden? Hiperventilasyon, kanı olması gerekenden daha alkali hale getirir ve bu alkalilik, karmaşık bir sodyum, potasyum, kalsiyum ve magnezyum dansı ile nötralize edilmelidir. Bununla birlikte, kaygı için magnezyum takviyeleri almak, bir kese kağıdını çekip içine solumaktan çok daha dikkat çekici değildir.

Akut stres dönemlerinde vücutta meydana gelen adrenalin selinin, kaygı ve panik atak yaşamanıza neden olabileceğini söylemenin oldukça güvenli olduğunu düşünüyorum. Stres kronikleştiğinde ve adrenal bezleriniz tükendiğinde, depresyon durumuna düşebilirsiniz.

KRONİK STRES

Adrenaller, uzun süreli stres nedeniyle sürekli olarak adrenalin salgılamak üzere uyarıldığında, tükenebilir ve adrenalin salınımı düzensiz hale gelebilir. Bazı alternatif tıp pratisyenleri buna adrenal yorgunluk diyor.
Bununla birlikte, allopatik tıbba göre, adrenaller ya gayet iyi çalışıyor ya da prednizon ile tedavi edilen Addison hastalığı adı verilen bir durum olan çökmüş durumda; arada bir yer ve arada bir tedavi yoktur.

Stres konusundaki çalışmalarıyla ünlü Kanadalı doktor Hans Selye'ye göre, vücut kısa süreli bir savaş ya da kaç tepkisinden kronik bir stres tepkisine geçtiğinde magnezyum tükenir. Adrenal bezler stres hormonları üretir. Biri, adrenalin gibi davranan ve daha çok kısa süreli olan norepinefrindir.

Machine Translated by Google

stres hormonu terimi. Bir diğeri, glukokortikoid hormon sınıfındaki bir steroid hormon olan kortizoldür. İnsanlar bunu adrenal bez içindeki adrenal korteksin ortasında veya zona fasikülatasında üretir. Kronik stres ve düşük kan şekerine tepki olarak salınır. Yüksek kortizol, kronik stresin bir göstergesidir.
Hem norepinefrin hem de kortizol üretimi, magnezyumun tükenmesine neden olur ve her ikisi de aynı anda aktif olabilir.

Kronik stres, güvensiz ve tehdit altında hissetmekten veya zehirli kimyasallara, ağır metallere ve hatta yüksek sese maruz kalmaktan kaynaklanabilir; bunların tümü sinir sistemine saldırır ve bağışıklık sistemini aşırı çalıştırır. Örneğin, bir çalışmada, endüstriyel bir çalışma ortamındaki sürekli yüksek gürültü, kırk sekiz saat süren serum magnezyumunda (dokulardan magnezyum salınırken) önemli bir artışa ve idrarda magnezyum atılımında (magnezyum eksikliğini gösterir) önemli ölçüde artışa neden oldu. maruziyet sonrasında.

MAGNEZYUM EKSİKLİĞİ ANKSİYETİ

Sinir sisteminizi kontrol altında tutan sakin bir insan olmaktan endişeli, korkulu bir birey olmaya nasıl geçersiniz? Magnezyum rezervlerindeki kademeli ama kronik bir azalmadan kaynaklandığını düşünüyorum. Vücudunuz strese girdiğinde - ki bu bir düzine farklı nedenden dolayı olabilir - magnezyum rezervleriniz bu çok önemli minerali kan dolaşımınıza aktarır ve hemen başa çıkma yeteneğiyle kutsanmış insanlardan biri olursunuz. Hem sakin hem de uyanıksın. Arkadaşlarınız ve akrabalarınız sadece kim olduğunuzu düşünürler, ancak gerçekte ne kadar magnezyum rezerviniz olduğudur.

Stres devam ederse ve bölümler arasında dinlenmez veya magnezyumunuzu değiştirmezseniz, magnezyum depolarınız tükenir. Sonra bir sonraki stres etkeni ile karşı karşıya kaldığınızda, stres hormonlarınız (adrenalin ve kortizol) magnezyum rezervlerinizi harekete geçiremez ve sonuç olarak sakinleştirici etki gösterir. Bunun yerine, adrenalin kalp atış hızınızı hızlandırır, kan basıncınızı yükseltir ve savaş ya da kaç tepkisiyle kaslarınızı gerer.

Milyonlarca insan, diğerlerinin yanı sıra ilaç alarak veya aşırı yemek, sigara içmek, alkol kötüye kullanmak veya sokak uyuşturucuları kullanmak gibi bağımlılık yapıcı davranışlar yoluyla sorunlarıyla başa çıkmakta başarısız oluyor. Yüzde 32 oranında anksiyete, depresyon ve uyuşturucu sorunları yaşayan bir milletiz.
Stres reaksiyonlarını uygun şekilde magnezyumla tedavi etmek yerine, her yıl milyonlarca insan psikiyatrik ilaçların atlıkarıncasına giriyor ve

Machine Translated by Google

aslında magnezyum eksikliğinden kaynaklanabilecek semptomlar için psikolojik danışmanlık.

Stresli, uyumsuz, gergin ve asabisiniz ve sadece iyi bir magnezyum takviyesi almanın sizi aşağı doğru giden bu sarmaldan çıkarabileceğini bilmiyorsunuz. Acılarının çoğunun magnezyum eksikliğinden kaynaklandığını şans eseri keşfeden aşağıdaki vakalardan da görebileceğiniz gibi, tüm bu semptomlar iç içe geçmiştir.

Çok özel bir arkadaşımız bu yılın başlarında çok kötü bir dönemden geçiyordu. Son derece yakın olduğu bir akraba karaciğer yetmezliği çekiyordu ve prostat kanseri olan başka bir akraba, iyi beslenmesine ve takviye rejimine rağmen PSA'sında bir artış gösteren bir test yaptırmıştı. Arkadaşım, korkunç bir stres yaşadığını ve göğsünün etrafında sürekli olarak gergin bir ağrı ile sürekli endişeli hissettiğini söyledi.

Kocasının aldığı ReMag'den biraz denemenin iyi olabileceğini önerdim. Sanırım durumu değiştirmeyeceği için boşa gideceğini düşündü. Neyse ki denedi ve kelimenin tam anlamıyla birkaç gün sonra kendini daha iyi hissetmeye başladı. Gece krampları gibi göğüs ağrıları da geçti ve sürekli gerginlik hissi o kadar azaldı ki, yeniden başa çıkabileceğini hissetti.

Ne yazık ki, karaciğer yetmezliği olan akrabası birkaç hafta sonra öldü, ancak ReMag'in inanılmaz derecede stresli bir durumun üstesinden gelmesine gerçekten yardımcı olduğunu söyledi.

Anksiyete ataklarım için yaklaşık iki haftadır ReMag kullanıyorum ve şimdiden çok daha iyi hissediyorum. Günde iki kez 1 çay kaşığı kadarım.

Çok iyi uyuyorum, çok az endişe duyuyorum ya da hiç yok, kalp çarpıntısı neredeyse hiç yok ya da hiç yok - bu, neredeyse on yıldır atriyal fibrilasyon ve kaygı çektikten sonra. Akşam saatlerinde eskisinden daha güçlüyüm ve gece gündüz daha önce bir tür tepki vermeden yapamadığım pek çok şeyi yapabilirim. Rahatlıyorum, dinleniyorum ve kendimi hızlandırıyorum. ReMag ve ReMyte, ReAline ve RnA Damlalarımı sadakatle alıyorum. Bazen tüm tuzlu suyumu her zaman alamıyorum ama her gün hedefime ulaşmayı hedefliyorum.

Şu anda tüm formüllerinizi yapıyorum hem de toprak bazlı probiyotik ve his

Machine Translated by Google

fantastik! Gece terlemelerim durdu ve artık Crohn hastalığımla ilgili sorunum kalmadı. Her şey harika ilerliyor. Artık kaygı sorunum yok ve enerjim arttı. Daha ne isteyebilirim ki!

Sadece teşekkür etmek istiyorum! Senin sayende hayattan umudumu tazeledim! Magnezyum eksikliğinin tüm belirtileri bende var; düşük tansiyon gibi hiç düşünmediğim şeyler. Bunun iyi bir şey olduğunu düşünmüştüm ama geçmişte o kadar azaldı ki şiddetli baş dönmesi yaşadım. Ertesi gün tam anlamıyla ayağa kalkamadığım bir doktor gördüm ve dikey olmama şaşırdığını söyledi! Bana damardan mineral verdi. Gatorade içelim dedi ama ben tavsiye ettiğiniz gibi deniz tuzlu su içtim. Ayrıca on dokuz yıl önce (erken) menopozda başlayan magnezyum eksikliği kas gerginliğim ve kaygım var ve bunun için bana Xanax reçete edildi! Bunu zaten azaltabiliyorum. Hepsi magnezyum eksikliğinden kaynaklanan başka birçok kıkırdama semptomum var! Hormonları değil, önce mineralleri değiştirmekle ilgili yazdıklarınızı seviyorum ve minerallerinizi seviyorum. Hepsi kulağa doğru geliyor ve doğru hissettiriyor.

Anksiyete beyin aşırı uyarılabilirliği veya adrenalin dalgalanmaları tarafından mı yönlendirilir? Her ikisi de olması muhtemeldir. Sürekli ateşleme modundaki nöronlar, ateşleme tetikleyicisi olan kalsiyumu püskürtmek için çok az magnezyum olduğu için kapanamazlar. Nöronlar, hücre çökene kadar ateşlenmeye devam eder.

1995 yılında yapılan önemli bir çalışma, marjinal magnezyum eksikliğinin bile beynin aşırı uyarılabilir hale gelmesine neden olabileceğini EEG'nin gösterdiği gibi gösterdi. 7 ölçüm. Çalışma altı ay sürdü. İlk üç ay boyunca on üç kadın günde çok eksik olan 115 miligram magnezyum aldı.
Bu, RDA'nın yalnızca yüzde 30'una tekabül ediyor. Bu süre zarfında EEG'leri aşırı uyarılabilirlik gösterdi.

İkinci üç ayda günde 315 mg aldılar - kadınlar için 360 mg RDA'ya biraz daha yakın. Bu magnezyum dozunda, EEG okumalarının beyin işlevinde önemli bir gelişme ve azalmış uyarılabilirlik göstermesi altı hafta sürdü. Bunun gibi çalışmalar, bariz magnezyum eksikliği semptomları olan kişiler için günlük günlük alımın iki katını önermem konusunda beni ikna etti.

Stres günlük hayatımızda o kadar yaygın ki, ona ve bize vermeye çalıştığı yavaşlama mesajına karşı duyarsızlaştık. Anksiyete, böbreküstü bezleri stresli bir olaya adrenalin salgılayarak yanıt verdiğinde oluşan kimyasal bir reaksiyondur. Adrenalin, kaçmaya çalışıyorsanız çok faydalıdır.

Machine Translated by Google

tehlikeli bir durum çünkü savaş ya da kaç tepkisini harekete geçiriyor: kalbin daha hızlı atmaya başlıyor; sindirim yavaşlar; enerji depoları karaciğerinizden salınır ve kalbe, akciğerlere ve kaslara sunulur; ve kollarınızın ve bacaklarınızın kasları harekete geçer. Tüm bu tepkiler magnezyum gerektirir. Bu nedenle, herhangi bir stres yaşadığınızda, stres reaksiyonlarını en aza indirmek ve vücudun binlerce enzim sürecini aktif tutmak için magnezyum depolarınız kullanılır.

Bu magnezyum eksikliğinin kendisi vücudu strese sokar, bu da panik ataklarla sonuçlanarak daha da fazla strese neden olabilir. Aşırı çalışan adrenalleriniz sadece magnezyumun tükenmesine neden olmakla kalmaz, aynı zamanda stres altında daha da fazla adrenalin salınır. Magnezyum seviyeleriniz zaten düşükse, kendinizi daha da sinirli, gergin, sinirli veya patlamaya hazır hissedersiniz. Bu meşhur Catch-22. 8 Endişeye bir son vermek için magnezyumunuza gerekir.

Stres reaksiyonları sırasında, adrenalin salınımını uyarmak için kalsiyum da gereklidir, ancak kalsiyum fazlalığı bir adrenalin seline neden olabilir. Bununla birlikte, yeterli magnezyuma sahip olmak fazla kalsiyumu tamponlar ve normal seviyelerde tutarak stres tepkisini sınırlar. Magnezyum önemlidir çünkü doğal olarak sinir sisteminin uyarılabilirliğini azaltır ve sinir hücrelerinin etrafındaki kalsiyum seviyesini düşürür. Magnezyumun bu işlevi, kalp hastalığı ve diğer stres kaynaklı hastalıklarda da önemlidir. 9, 10

Magnezyum, farelerde magnezyum kısıtlamasının kaygıyla ilişkili davranışı arttırdığı bir hayvan çalışmasında gösterildiği gibi, hipotalamik-hipofiz-adrenal ekseni düzenler .

Kimyasal bulgular, hızlandırılmış bir stres tepkisini gösteren yüksek plazma ACTH seviyeleri gösterdi. Çalışmanın ikinci kolunda anksiyete belirtileri anksiyolitik ve antidepresan ilaç tedavileri ile geri döndürülmüştür. Açık olan soru, zavallı farelere neden sadece magnezyum vermedikleridir.

Bu konu hakkında daha fazla bilgiyi http://bit.ly/mg-miracle-gift adresinden erişebileceğiniz ücretsiz e-kitabım Mineral Eksikliği Anksiyetesi'nde okuyabilirsiniz .

MAGNEZYUM EKSİKLİĞİ DEPRESYONU

Columbia Üniversitesi'nden sosyal epidemiyolog Myrna Weissman, giderek daha fazla Amerikalı'nın depresyona girdiğini, daha genç yaşta depresyona girdiğini ve daha şiddetli ve sık depresyon dönemleri yaşadığını bildiriyor.
20. yüzyılda doğan her nesil, öncekinden daha fazla depresyona maruz kaldı.

Machine Translated by Google

bir önceki ve II. Dünya Savaşı'ndan bu yana genel depresyon oranı iki kattan fazla arttı. [12, 13] Archives of General Psychiatry'de yapılan bir araştırma, 1970'den 1992'ye kadar kadınlarda depresyonun iki katına çıktığını ve bunun sonucunda psikiyatrik ilaçların kullanımının hızla arttığını gösterdi. [14]

İnsanlarda Valium veya Prozac eksikliği olduğu için kaygı, panik atak veya depresyon gelişmez. Vücudumuz bu maddelere temel metabolik süreçler için ihtiyaç duymaz. Bununla birlikte, vücudumuzun ihtiyaç duyduğu bir besin maddesi olan magnezyum eksikliği nedeniyle sayısız psikolojik semptom geliştirebiliriz. Altta yatan olası metabolik nedenlere bakmadan bağımlılıklarımızı şeker, alkol, uyuşturucu ve sigaradan reçeteli ilaçlara çevirmenin bir anlamı var mı? Psikiyatristlerin hepsi, acı çeken hastalar için sıklıkla reçeteli ilaçlara güvenirler ve zihin ve vücudun metabolik işleyişi ve besinler eksik olduğunda ne olduğu hakkında hiçbir fikirleri yoktur.

Anksiyete ve depresyon genellikle besin eksikliği hastalıkları ve kimyasal duyarlılıklardır, kesinlikle ilaç eksikliği hastalıkları değildir.

Drs tarafından yaklaşık 500 depresif insan üzerinde yapılan dikkate değer bir çalışma. Cox ve Shealy, hastaların çoğunda magnezyum eksikliği olduğunu buldu. Çalışmanın yazarları, klinisyenlere, kronik depresyonda magnezyum tedavisinin kullanılmasından elde edilen belirgin bir terapötik fayda olasılığını göz önünde bulundurmaları gerektiğini tavsiye etti. [15]

Menopoza girdiğimde, depresyonun nasıl bir duygu olması gerektiğine bir göz attım. Sıcak bir flaş çarpmadan hemen önce, üzerime yaklaşan bir kıyamet duygusu gelirdi. Bu korkunç duygu sadece birkaç saniye sonra geçecek ve yerini sıcak bir flaş alacaktı. Her meydana geldiğinde, bunun sadece yaklaşan bir sıcak flaşın bildirimi olduğunun farkında değildim; Tamamen o anın içine gömülmüştüm. Kıyamet duygusu ve sıcak basmalar sonunda yatıştı, ancak depresif semptomların yüksek derecede yüklü biyokimyanın sonucu olabileceği bilgisi değil. Bu nedenle, magnezyumun depresyonun önlenmesinde ve tedavisinde son derece yararlı olabileceğine gerçekten inanıyorum.

Ancak depresyonda tek etkenin magnezyum eksikliği olduğunu asla söylemem ve depresyon ve manik depresyon tedavisi için sıklıkla mega besin bileşeni tavsiye ederim. EMPowerplus Advanced olarak adlandırılır; Aşağıda "Anksiyete ve Depresyon için Takviyeler" altında bahsediyorum ve Kaynaklar bölümünde açıklıyorum.

2016 tarihli bir çalışma, “Diyetle Magnezyum Alımı ve Depresyon İnsidansı: A 20 Yıllık Takip Çalışması", kendisini magnezyum alımı ve magnezyum alımı arasındaki ilişkiyi rapor etmek için yirmi yıllık takip içeren ilk prospektif çalışma ilan etti.

Machine Translated by Google

erkeklerde depresyon görülme sıklığı.[16] Etkileyici referans listesini görmek için bu çalışmaya bakmaya değer olduğunu düşünüyorum. Görünüşe göre araştırmacılar uzun süredir depresyon ve magnezyum arasındaki bağlantıyı kanıtlıyorlar ama tıp dünyası buna ilgi göstermiyor. Aynı grup tarafından 2009'da yayınlanan daha önceki bir çalışma, magnezyum alımı ile anksiyete ve depresyon arasında bir ilişki buldu.
[17]

Doktorların magnezyum çoğunluğuna atlamasını engelleyen, araştırmacıların sonuçlarını bildirme şekli olabilir. 2016 yılındaki yirmi yıllık takip çalışmasında, araştırmacılar "magnezyum alımının depresyon gelişme riski üzerinde bir etkisi olabileceği" sonucunu çatılardan haykırmak yerine, ılımlı bir şekilde, "Yeterli magnezyum olup olmadığını araştırmak için daha fazla çalışmaya ihtiyaç var" diyor. alımının depresyonun önlenmesi veya tedavisi için etkileri olabilir."

Tanrı acı çeken kediler! Magnezyum araştırmacıları neden fildişi kulelerinden inip kesin bir açıklama yapıp klinisyenlerin kendilerini dinlemesini talep edemiyorlar? Hayatlar tehlikede! Bunun yerine, sadece gözlemlerini yaparlar, asla sonuç çıkarmazlar ve halk bilimin onlara ne yapacaklarını söylemesini beklerken asla bitmeyecek araştırmalar için fon talep etmeye devam ederler!

Magnezyumun zihni kaygı ve depresyondan kurtarma yollarından birini açıklamama izin verin. Vücudun doğal "iyi hissettiren" beyin kimyasalı olan serotonine aşina olabilirsiniz. Magnezyum, serotonin hikayesinde önemlidir çünkü hem üretiminde hem de beyin ve bağırsak hücreleri tarafından serotoninin salınmasında ve alınmasında gerekli bir elementtir. Uygun miktarda magnezyum ile doğa, yeterli miktarda serotonin üretir ve duygusal dengeyi yaşarsınız. Ancak stres magnezyumu tükettiğinde, bir kısır döngü kontrolden çıkar ve depresyon meydana gelebilir.

Ekim 2014 tarihli "Psikiyatride Diyetsel Faktörlerin Rolü" başlıklı makalenin yazarları şu açıklamayı yaptı: "Beyin omurilik sıvısı [BOS] magnezyum düzeyi düşük olan bireylerin beyin omurilik sıvısında bir mineral olan 5-hidroksiindolasetik asit düzeylerinin de daha düşük olduğu bulundu. Serotonin eksikliğini gösteren serotonin metaboliti."
[18] BOS magnezyum seviyeleri majör depresyon hastalarında kontrollerle karşılaştırıldığında daha düşük ve intihar girişiminde bulunan kişilerde düşüktü. Yazarlar, "Magnezyum eksikliği depresyona, davranış ve kişilik değişikliklerine, ilgisizliğe, sinirliliğe ve kaygıya neden olabilir" sonucuna vardılar.

Aşağıdakiler de dahil olmak üzere psikiyatrik durumlarda diyet faktörlerine bakmak yerine

Machine Translated by Google

Magnezyum eksikliği nedeniyle, ilaç endüstrisi depresyon tedavisine yönelik araştırmalarını, serotonine gerçekten ihtiyaç duyduğu magnezyumu vermek yerine serotoninin kimyasal etkilerinden yararlanmak için Prozac gibi seçici serotonin geri alım inhibitörleri üzerinde odaklamıştır.

SSRI'lar, parçalanmasını ve ortadan kaldırılmasını önleyerek vücutta yapay olarak yüksek serotonin seviyeleri oluşturur; serotonin beyinde daha uzun süre kalır ve teorik olarak ruh halinin yükselmesine neden olur. Kağıt üzerinde olması gereken bu, ancak herkesin beyin kimyasallarının manipülasyonuna farklı tepkileri var. Bazı insanlar için, uzun süreli, artan serotonin seviyeleri onları uzun süreli bir depresyondan kurtarabilir. Diğerleri için, ilaç kaygı ve sinirliliğe yol açabilir. Küçük ama önemli bir grup, intihar veya cinayet düşünceleri üzerinde harekete geçecek kadar uzun süre ilgisizliklerinden kurtulmuş hissedebilir. Başka bir grup insan, ne ağlayabildikleri ne de gülebildikleri, onları depresyon veya mani aşırılıklarından koruyan, ancak onları tek boyutlu bir hayata havale eden düzleştirilmiş ruh hallerine sahip olma eğilimindedir.

Hastam Maggie'nin durumu buydu. Prozac kullanıyordu ve ağlayamadığı veya gerçek duyguları deneyimleyemediği için çaresizce onu ortadan kaldırmaya çalışıyordu. Maggie, 10 mg'lık bir tabletin dörtte birine düşmüştü ama depresyonunun geri gelmesi ihtimaline karşı durmaktan korkuyordu. Ayrıca yüksek tansiyonu, yüksek kolesterolü, periyodik kas krampları ve kabızlığı vardı - tüm bunlar magnezyum eksikliğinin belirtileri ve semptomlarıydı. Maggie'den magnezyumunu test etmesini istedim ve kardiyoloğu bunun normal olduğunu söyledi. Magnezyuma ihtiyacı olmadığını ancak semptomlarını kontrol altına almak için reçeteli beş ilacını almaya devam etmesi gerektiğini söyledi.

Maggie, birinci basamak hekimi kötüleşen kas kramplarının aslında bacağındaki büyük bir kan pıhtısı olduğunu düşündüğünde beni aradı. Magnezyum RBC testi yapan laboratuvara kan örneği gönderecek vaktimiz yoktu, bu yüzden onu günde iki kez 300 mg magnezyum almaya ve kan pıhtılarını ekarte etmek için Doppler taraması yapmaya teşvik ettim. Neyse ki tarama negatifti, bu nedenle Maggie kan pıhtılarını tedavi etmek için birkaç ilaçtan daha kaçınmayı başardı ve magnezyum zaten semptomlarını hafifletmek için çalışıyordu. Birkaç ay içinde Maggie sonunda Prozac'ın son küçük miktarını da bitirmişti ve tekrar gülüp ağlayabiliyordu.

Şiddetli depresyondaki bir kişiye ihtiyacı olan tek şeyin magnezyum almak olduğunu söyleme cüretinde bulunmam. Tamamlama Formülümün bu duruma yardımcı olduğu bana yeterince sık söylenmesine rağmen, depresyonu tedavi ettiğimi iddia etmiyorum. Bunun yerine insanları www.TrueHope.com'dan EMPowerplus Advanced'e yönlendiriyorum . Bununla ilgili daha fazla bilgiyi Kaynaklar bölümünde okuyabilirsiniz.

Machine Translated by Google

UYKU VE MAGNEZYUM

Uykuyu hafife alıyoruz - ta ki onu kaybetmeye başlayana kadar! Uykusuzluğun sayısız nedeni vardır ve bunların çoğu ya magnezyum eksikliğinden kaynaklanır ya da magnezyum takviyeleri ile tedavi edilebilir. Uzun listede çok sayıda ilaç, kafein, alkol, kalp hastalığı, çarpan kalp atışı, gece kortizol dalgalanmaları, huzursuz bacaklar, ağrı, hormon değişiklikleri, korku, stres, kaygı, mide ekşimesi, kabızlık, depresyon, bunama, OKB, DEHB, artrit ve egzersizden zayıf iyileşme.
Bu bölümde bu birçok durum hakkında daha fazla konuşacağım ve magnezyum eksikliği ile ilişkilerini açıklayacağım.

Uykusuzluk aslında magnezyum tedavisi ile hafifletilen ilk semptomlardan biridir. Magnezyum çevrelerinde, mineralin o kadar etkili olduğuna dair bir söz vardır ki, eğer bir kişi magnezyumun uyumasına yardımcı olmadığından şikayet ederse, o zaman yeterince almamış demektir. Birçok insan, müshil etkisinin, terapötik magnezyum seviyelerine ulaşmalarını engellediğini bulmuştur. Neyse ki, ReMag'in keşfi bu sorunu çözüyor.

Magnezyum takviyesinin etkinliğini doğrulayan birçok uyku çalışması vardır. Bununla birlikte, magnezyum uyku araştırmalarının defalarca tekrarlanmasına rağmen doktorların bunu hastalarına bildirme mesajını almamasını sinir bozucu buluyorum. Magnezyum öneriyorlarsa, kısmen işe yarayabilen ancak genellikle aşırı müshil etkisine neden olan ve sıklıkla hasta tedaviyi bırakan magnezyum okside atıfta bulunurlar.

Magnezyum uyumamıza nasıl yardımcı olur? Titreyen, huzursuz, gergin kaslar derin bir uykuya dalmanızı engeller. Sıkı kaslar sizi aşırı uyanık ve sinirli yapar ve bu durumda herhangi bir gürültü veya aktif bir rüya bile sizi uyandırır. Magnezyum gergin, seğiren kasları gevşetir, böylece daha derin bir uyku seviyesine ulaşabilirsiniz. Daha birçok mekanizma var ve bunları kısaca özetleyeceğim.

- GABA, merkezi sinir sisteminin ana inhibitör nörotransmitteridir, ve böylece GABA(A) reseptörlerinin aktivasyonu uykuyu kolaylaştırır.[19] magnezyum bağlanır GABA kapıları ve etkilerini arttırır. 20
- Yukarıda bahsedildiği gibi, bir uyku çalışmasında farelerde magnezyum eksikliğinin neden olduğu, kaygı benzeri davranışlar rapor edildi ve fareler daha sonra uyku ilaçları ile tedavi edildi .
- Magnezyum ve uyku üzerine yapılan araştırmalar, oral magnezyumun yaşı tersine çevirdiğini gösteriyor ilgili nöroendokrin ve uyku EEG değişiklikleri. [22]

Machine Translated by Google

• Magnezyum takviyesi, yetersiz uyuyan yaşlı erişkinlerde (elli bir yaşın üzerinde) magnezyum eksikliği semptomlarını ve inflamatuar stresi iyileştirir. [23] • Magnezyum, sempatik sinir stimülasyonuna kalp atış hızı yanıtını azaltır; egzersiz ve uyku sorunları. [24]

• İki çalışma, kronik uyku yoksunluğunun hücre içi magnezyumu azalttığını, kalp atış hızını artırdığını ve plazma katekolaminlerini yükselttiğini gösterdi. [25, 26] • Bir araştırma, diyetteki magnezyum eksikliğinin plazma melatoninini azalttığını buldu Sıçanlarda [27] .

HUZURSUZ BACAKLAR

Yıllar boyunca, terapötik düzeyde magnezyum aldıklarında huzursuz bacak sendromu (HBS) iyileşen ve hatta kaybolan insanlardan çok sayıda rapor aldım. Huzursuz bacaklara neden olabilen veya daha da kötüleştirebilen magnezyum eksikliğinin ötesindeki faktörler arasında demir eksikliği, Parkinson hastalığı, böbrek yetmezliği, diyabet, periferik nöropati, hamilelik, aşırı duygusal stres ve çeşitli ilaçlar bulunur. Yaygın olarak reçete edilen birçok ilaç HBS'ye neden olur; manik depresyon ve şizofreni tedavisinde kullanılan antipsikotikler, antidepresanlar (özellikle seçici serotonin geri alım inhibitörleri veya SSRI'lar), antiemetikler (bulantı ve kusma için) ve antihistaminikler (reçetesiz satılan alerji ve uyku yardımcılarının çoğunda bulunur) içerir.

Amerikan nüfusunun yüzde 70'inin bir veya daha fazla [28] aldığı düşünüldüğünde, bir yüzdesi. Hastaların ilaca bağlı HBS nedeni olarak reçete edilen ilaçların neden olduğu magnezyum eksikliği olabilir.

Huzursuz bacak sendromu ve periyodik uzuv hareket bozukluğu tedavilerinin 2009 yılında gözden geçirilmesi, ilaç yönetiminin her iki durum için de alopatik tıbbi bakım standardı olduğunu açıkça ortaya koydu ve araştırmacılar tavsiye ettiler.[29] Bununla birlikte, çalışması vardı . magnezyum araştırıyor. 1998'de yayınlanan bir çalışma, magnezyum tedavisinin hafif veya orta derecede RLS ve periyodik uzuv hareket sendromu olan hastalarda yararlı bir alternatif tedavi olabileceğini gösterdi. magnezyum sülfatın hamilelikte huzursuz bacak sendromunu hafifletebileceğini buldu.[30] 2006 yılında yayınlanan bir diğer [31]

Bu çalışmada uygulanabilir bir tedavi olmayabilecek IV magnezyum kullanılmıştır.

Machine Translated by Google

çoğu insan için seçenek. Bununla birlikte, oral ReMag'in IV magnezyumun etkinliğiyle eşleşebileceğini ve hatta etkinliğini aşabileceğini buldum.

2012'ye gelindiğinde, HBS için magnezyum hiç var olmamış gibi; Sleep dergisindeki sistemik bir inceleme ve meta-analiz, huzursuz bacak sendromu için olası bir tedavi olarak magnezyumdan bahsetmedi.[32] Hastanın ferritin seviyeleri düşükse demir takviyeleri kullanmaktan bahsetmişti. Bununla birlikte, RLS'yi tedavi etmek için kullanılan ilaçların sayısı artmıştı. İlaç toksisitesi RLS'ye neden olabileceğinden, bunu büyük endişe verici buluyorum, bu nedenle, birisine önce uygun bir terapötik magnezyum denemesi yapılmadıkça olası ilaç yan etkilerini daha fazla ilaçla tedavi etmenin bir anlamı yok.

RLS araştırmasındaki talihsiz gerçek, magnezyumun olası etkinliği konusunda uygun çalışmalar yapmak için fon olmamasıdır. Bununla birlikte, magnezyumun etkinliğine dair yeterli araştırma ve anekdotsal doğrulama olduğunu düşünüyorum, insanlar kendi kişisel magnezyum klinik denemelerini yapabilir ve kendileri için test edebilirler.

Magnezyum, çok az yan etkisi olan veya hiç yan etkisi olmayan o kadar güvenli bir besindir ki, HBS yönetiminde ilk adım olmalıdır. En iyi emilen magnezyum olarak ReMag hakkında bir tartışma için Bölüm 18'e bakın . Öncelikle eksiklikleri belirlemek için magnezyum RBC, demir ve potasyum için kan testleri yaptırın. Demir düşükse, demirinizi yiyeceklerle - karaciğer (serbest gezinen hayvanlardan), çörek otu pekmezi, koyu yeşil yapraklı sebzeler (ıspanak gibi) ile artırmaya çalışın. Potasyum düşükse, daha fazla sebze yiyin ve zengin bir Potasyum Suyu yapın (bkz. Ek E.) Ve tabii ki, magnezyum RBC seviyeniz 6,0 mg/dL'nin altındaysa, magnezyum takviyesi yapın.

ANKSİYETE VE DEPRESYON İÇİN DİYET ÖNERİLERİ

Genel diyet önerilerim şu şekildedir:

- Alkol, kahve, beyaz şeker, beyaz un, glüten, kızartılmış gıdalar ve trans yağ asitlerini (margarinde ve kısmen hidrojene yağlarla yapılan fırınlanmış, kızartılmış ve işlenmiş gıdalarda bulunur) ortadan kaldırın.
- Hayvansal protein yiyorsanız, organik olarak yetiştirilmiş, otla beslenmiş sığır eti, serbest gezinen tavuk ve yumurta ve balık (özellikle yabani olarak yakalanmış somon) seçin.
- Vejetaryen proteini için, fermente süt ürünleri, laktoz içermeyen peynir ve ReStructure Öğünün Yerine Getirilmesi'ni seçin (kazein içermez, çok düşük laktoz peynir altı suyu proteini ve bezelye ve pirinç proteinleri içerir).

Machine Translated by Google

• Vegan protein seçenekleri arasında baklagiller, glütensiz tahıllar, kabuklu yemişler ve tohumlar bulunur. • Çeşitli çiğ, pişmiş ve fermente edilmiş sebzeler gibi sağlıklı karbonhidratlar tüketin, günde iki veya üç parça meyve ve glütensiz tahıllar.

• Ek A'da listelenen magnezyum açısından zengin gıdaları ve kalsiyum açısından zengin gıdaları dahil edin Ek B'de listelenmiştir.

• Katı ve sıvı yağlar için tereyağı, zeytinyağı, keten tohumu yağı, susam yağı ve hindistancevizi seçin yağ.

ANKSİYETE VE DEPRESYON İÇİN TAKVİYELER

• ReMag: Pikometre, stabilize iyonik magnezyum ile müshil etkisi olmadan terapötik miktarlara ulaşabilirsiniz. ¼ çay kaşığı (75 mg) ile başlayın ve günde 2–3 çay kaşığına (600–900 mg) kadar çalışın. Bir litre suya ReMag ekleyin ve tam emilimi sağlamak için tüm gün yudumlayın. • ReMyte: Pikometre on iki mineralli solüsyon. Günde üç kez ½ çay kaşığı alın veya ReMag ile bir litre suya 1½ çay kaşığı ekleyin ve gün boyunca yudumlayın. • ReCalcia: Pikometre, stabilize iyonik kalsiyum, boron, vanadyum. Diyetinizden yeterli kalsiyum almıyorsanız günde 1-2 çay kaşığı alın (1 çay kaşığı 300 mg kalsiyum sağlar). ReMag ve ReMyte ile alınabilir.

• ReAline: B vitamini kompleksi artı amino asitler. Günde iki kez 1 kapsül alın. Gıda bazlı B1 ve dört metillenmiş B vitamini (B2 , B6 , B12 ve folat), artı L-metiyonin (glutatyon öncüsü) ve L-taurin (kalp ve kilo kaybını destekler) içerir. • Triptofan: Aç karnına yatmadan önce bir veya iki 500 mg'lık kapsül alın. Bu amino asit serotonine dönüştürülür. Prozac gibi davranır ama yan etkisi yoktur.

• St. John's wort: Günde üç kez 300 mg standart ekstrakt alınması hafif ve orta dereceli depresyonda faydalıdır.

• EMPowerplus Advanced: www.TrueHope.com'dan alınan bu yüksek etkili vitamin, mineral ve amino asit formülasyonu yirmi yedi bilimsel klinik çalışmada kanıtlandığı gibi, depresyon ve bipolar hastalığı tedavi eder. (Bkz. Kaynaklar.)

UYKU YARDIMCILARI

Machine Translated by Google

• ReMag: Yatmadan önce ½–1 çay kaşığı (150–300 mg) fazladan bir ReMag dozu alın. • Melatonin: Yatmadan bir saat önce 2–3 mg. • 5-hidroksitriptamin (5-HTP): Yatmadan yarım saat önce aç karnına 50–200 mg. • Şerbetçiotu, kediotu ve takke bitki kombinasyonları: Yatmadan önce bir veya iki 500 mg'lık kapsül.

STRES ATMA

Egzersiz, hem kaygıyı hem de depresyonu hafifletmek için mükemmeldir. Yürümeyi, bisiklete binmeyi, yoga yapmayı, Pilates yapmayı, T-Tapp yapmayı ve yüzmeyi deneyin. Diğer stres atma biçimleri arasında dua, meditasyon, uzun banyolar, günlük yazma ve Duygusal Özgürlük Tekniği (EFT) yer alır.

Depresyon çok zayıflatıcı, hatta yaşamı tehdit edici olabileceğinden, doktorların bununla mücadele etmek için güçlü önlemler alınması gerektiğini düşünmesi anlaşılabilir, ancak bu güçlü önlemler her zaman işe yaramaz. Birçok doktorun kaçırdığı alternatif, besin bağlantısıdır. Magnezyum eksikliği, her tür depresyon için potansiyel bir nedendir. Tüm tedavi protokolleri, bu değerli mineralin yeterli dozlarıyla başlamalıdır. 33

MAGNEZYUM VE MÜZİSYENLER

Bir New York radyo istasyonunda bu durum hakkında konuştuğumu duyan bir ebeveyn, sese bağlı magnezyum eksikliği vakasını fark etti. Programı aradı ve oğlunun bir rock grubunda çalmaya başladıktan birkaç ay sonra sol göz kapağının kontrolsüz bir şekilde seğirmeye başladığını söyledi. Radyo programında beni dinlerken bunun magnezyum eksikliğinden olabileceğini anladı.

Oğlunun seğirmesi, muhtemelen vücuttaki alarm zillerini çalan desibel seviyesindeki seslerin stresine karşı tampon yapmak için kullanılan magnezyumun bir sonucuydu.
Yüksek sesler, refleksif bir savaş ya da kaç tepkisine neden olur ve sürekli yüksek ses, vücudun alıştığı ve görmezden geldiği bir şey değildir; bu işi yapmak için magnezyum gibi değerli besinleri kullanırken, sürekli olarak gürültüye uyum sağlamalıdır.

Yüksek sesli müziğe maruz kalmak, maruz kaldıktan sonra günlerce süren magnezyumun idrarla atılımını artırabilir. Magnezyum mükemmel bir diyet ve takviyelerle değiştirilmezse, magnezyum eksikliği belirtileri ortaya çıkmaya başlayabilir.

Machine Translated by Google

Vejetaryen olan ve sigara ya da alkol kullanmayan bazı rock müzisyenleri tanıyor olsam da, bu norm olmayabilir. Sigara, kahve, alkol ve rock yıldızı yaşam tarzının tümü magnezyum eksikliğine katkıda bulunur.

Müzisyenlerin magnezyum kullanmak için birden fazla nedeni vardır. Gerginlik, beklenti ve endişe, ister klasik, ister rock, punk veya rap olsun, bir müzik performansının oluşumunun bir parçasıdır. Müzisyenler kaygı ve buna sıklıkla eşlik eden yüksek kalp atış hızıyla başa çıkmak için uyuşturucuya, alkole ve hatta ilaca başvurmak zorunda hissedebilirler. Inderal (propranolol), normalde hızlı kalp atış hızı, yüksek tansiyon ve kalp aritmilerini tedavi etmek için reçete edilen bir beta blokerdir. Performans kaygısı için kullanıldığı için "müzisyenlerin yeraltı uyuşturucusu" olarak anılır. Yeraltında çünkü etiket dışı kullanılıyor, bu da FDA'nın kaygı için propranololü onaylamadığı anlamına geliyor.
Müzisyenlerin, korkuya karşı fiziksel tepkileri bloke eden beta-blokerler üzerindeki performansları hakkında daha az endişeli hissettiklerini bildiren bazı küçük araştırmalar var. Kalbiniz hızla atmaya başladığında, avuçlarınız terlediğinde ve olabildiğince hızlı ve olabildiğince uzağa koşmak istediğinizde, savaş ya da kaç tepkisini yaşıyorsunuz. Adrenalin, kaslarınızı koşmaya veya savaşmaya hazırlamak için böbreküstü bezlerinden pompalanır. Ancak müzisyenlerin sakin olmaları gerekir ki elleri titreme veya terleme nedeniyle enstrümanlarından kaymasın. Kalplerinin kafalarının içinde o kadar yüksek sesle çarpmasını durdurması gerekiyor ki, sözlerini duyamıyorlar veya kondüktörü veya grup liderini bile göremeyecek kadar dikkatleri dağılıyor. Grup liderleri ve orkestra şefleri için, grubun performansının başarısından sorumlu olmanın doğasında var olan korku, kalp atışlarını ve kaygılarını yükseltiyor.

Beta-blokerler kalp atış hızını azaltmak için kullanılır, ancak Inderal dahil bazıları bronşiyal tüplerin daralmasına da neden olur, bu da astımınız varsa kullanılmalarını tehlikeli hale getirir. Ayrıca konjestif kalp yetmezliğini, diyabeti, alerjik reaksiyonları ve Raynaud sendromunu kötüleştirebilirler. Bazı insanlar, yalnızca nadir durumlarda küçük dozlar kullanarak hiçbir yan etki göstermeyebilir, ancak daha yüksek dozlar ve her performanstan önce sizi sakinleştirmek için beta blokerlere fiziksel olarak bağımlı hale gelmeleri, bedelini ödeyebilir.

Inderal gebelikte kontrendikedir ve aşağıdaki yan etkilere sahiptir:

En sık
Cinsel işlevde azalma, uyuşukluk, yorgunluk, genel halsizlik,

Machine Translated by Google

uykusuzluk hastalığı.

Daha Az Sık

Karın ağrısı, kramplar, anksiyete, bronkospastik akciğer hastalığı, kronik kalp yetmezliği, kabızlık, depresyon, ishal, baş dönmesi, burun tıkanıklığı, mide bulantısı, sinirlilik, soğuk hissi, kusma.

Nadir

Agranülositoz, alerjik reaksiyonlar, anafilaksi, artralji, sırt ağrısı, göğüs ağrısı, kalbin ileti bozukluğu, kuru göz, tat alma bozukluğu (metalik tat), eritem, eritema multiforme, eksfolyatif dermatit, halüsinasyonlar, biliş bozukluğu, gırtlak spazmları, lökopeni, kabuslar, oküler tahriş, ortostatik hipotansiyon, farenjit, ciltte kaşıntı, sedef hastalığı, şiddetli nefes darlığı, Stevens-Johnson sendromu, trombositopenik bozukluk, toksik epidermal nekroliz.

Çoğu müzisyen, Inderal almanın herhangi bir yan etkisi olduğunu düşünmeyebilir; ilaçları almaları gerektiği için alıyorlar ve aynı şeyi yapan pek çok kişi tanıyorlar. Cinsel işlev bozukluklarının, uykusuzluklarının ve deri döküntülerinin ilaca bağlı olduğunu veya ilacın adrenalinin normalde onlara vereceği yaratıcılığı ortadan kaldırdığını fark etmeyebilirler. Ve bazıları için, bilseler bile, mesleklerini icra edebilmek için ödedikleri bedeldir.

Bilmedikleri şey, kaygı ve stresi tedavi etmek ve önlemek için magnezyumun ne kadar etkili ve güvenli olduğudur. Ayrıca, Inderal'in fiilen engelleyebileceği enerji ve performans düzeylerini artırma işlevi de görebilir. Anksiyete için Inderal kullanmanın mutlak ironisi, vücuttaki magnezyum seviyelerini düşürdüğü ve idrar yoluyla atılımın artmasına neden olduğu biliniyor. Bu nedenle, kaygınızın bir nedeni magnezyum eksikliğiyse, Inderal aslında durumu daha da kötüleştirebilir. Magnezyum almanın bir başka yararı da, saatlerce oyun oynadıktan sonra oluşan laktik asit oluşumunun azalmasıdır. Müzisyenlerde sık görülen tekrarlayan hareket yaralanmaları, ağızdan magnezyum alarak ve yaralı boyun, kol veya omuza magnezyum sıvısı uygulayarak hafifletilebilir. Magnezyum takviyesi hakkında daha fazla bilgi için Bölüm 18'e bakın .

Müzisyenler için magnezyumun en iyi ağızdan alınan şekli ReMag'dir.

Machine Translated by Google

Rafine edilmemiş deniz tuzu, pembe Himalaya tuzu veya Kelt deniz tuzu eklemelisiniz. Performansa yönelik diğer iyileştirmeler arasında kaygıya da neden olan hipoglisemi semptomlarının üstesinden gelmek için dengeli bir beslenme; meditasyon ve gevşeme terapileri; ve dolaşımı artırmak ve aşırı adrenalini yakmak için yoga, yüzme, yürüyüş ve diğer egzersiz türleri.

NOT: Düzenli olarak kullanıyorsanız, Inderal'i aniden bırakmanız önerilmez. Magnezyum dozlarınızı artırdıkça ilacı kesme konusunda doktorunuza danışın ve faydaları görün.

MAGNEZYUM EKSİKLİĞİ OLAN ÇOCUKLAR

Magnezyum eksikliği olan bir yaşam tarzı nedeniyle endişelenebilen sadece yetişkinler değil. Çocuklarımız, en sevdikleri yiyecekler magnezyum eksikliği olan sosisli sandviçler, pizza ve soda olduğunda da hassastır. Akran baskısı, zorbalık, akademik ve atletik performans baskıları, beden imajıyla ilgili endişeler, ergenlikteki değişiklikler ve hormonal dalgalanmalar ve medya aracılığıyla olumsuz olaylara ve şiddete maruz kalma gibi hayatlarındaki stresin tümü magnezyum eksikliğine katkıda bulunur. Yukarıda belirtildiği gibi, bir grupta çalarak stres atmak bile bir risk faktörü olabilir.

Magnezyum eksikliği söz konusu olduğunda çocuklar yetersiz teşhis edilir, ancak yetişkinlerle aynı nedenlerle magnezyum eksikliği geliştirirler. Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB), otizm, çocuk suçluluğu ve çocukluk depresyonu magnezyum eksikliği ile ilişkilidir ve bazıları bu durumların magnezyum eksikliğinden kaynaklanabileceğini söylemektedir.[34]

Klinik ve gelişim psikolojisi profesörü Dr. Sharna Olfman, 35 No Child Left Different adlı kitabında endişelerini dile getirdiği uyarısında bulunuyor . Amerikan çocuklarda psikiyatrik hastalıklar 1990'ların başından kitabının yayımlandığı 2008 yılına kadar hızla arttı. Amerika Birleşik Devletleri'ndeki her on çocuk ve ergenden birinin "akıl hastası olduğunu" tahmin eden Ulusal Akıl Sağlığı Enstitüsü'nden (NIMH) alıntı yapıyor. önemli işlevsel bozulmaya yol açacak kadar şiddetli hastalık.” Ayrıca ruh halini değiştiren ilaçların "son çare olmaktan çok ilk tercih edilen tedavi" haline geldiğini belirtiyor.

Yirmi yaş altı hastalarda kullanılan ilaç sayısı aynı dönemde üç kat artmıştı. Araştırmasında, “10 milyondan fazla

Machine Translated by Google

çocuklar ve ergenler şu anda antidepresan kullanıyor ve yaklaşık 5 milyon çocuk Ritalin gibi uyarıcı ilaçlar alıyor.”

2005 yılında Columbia Üniversitesi, kırk eyalette gençleri ve çocukları akıl sağlığı sorunları açısından tarayan Genç Ekranı adlı bir program başlattı. Ne yazık ki, bu tür bir tarama genellikle daha fazla ilaç reçetesine yol açar. Çocuklar için Ritalin veya Prozac'a uzanmak yerine, önce yeterince magnezyum alıp almadıklarını düşünün. Bu çocuklar şekeri kesip magnezyuma koysalardı, çok daha mutlu çocuklarımız olur ve güçlü ilaçların yan etkileri çok daha az olurdu.

Çocuklar İçin Süper Bağışıklık kitabının yazarı Dr. Leo Galland , hiperaktif çocukların sürekli yüksek adrenalin seviyeleri nedeniyle ekstra magnezyuma ihtiyaç duyduklarını tahmin ediyor. Galland, günde kilo başına 6 mg önerir (örneğin, 40 lb'lik bir çocuk için günde 240 mg). Bu tavsiyeye katılıyorum çünkü 6 mg/kg RDA magnezyumun iki katından fazladır.

Küçük çocukların hap formundaki magnezyumu alması zor olduğu için, Galland, günde 1 çay kaşığı ila 1 yemek kaşığı magnezyum sitrat (su ile karıştırılmış) önerir.[36] Bu miktarın müshil etkisi olabileceğinden endişe edilebileceğinden, müshil olmayan pikometre magnezyum ReMag'i tavsiye ederim, günde iki kez ½ çay kaşığı meyve suyu veya smoothie içine gizlenmiş. Ayrıca transdermal olarak kullanmak için bir sprey şişesine koyabilirsiniz.

Machine Translated by Google

4

Migren, Ağrı, Nevralji, Sporcular İçin Sorunlar

MAGNEZYUM VE MİGREN HAKKINDA BİLMENİZ GEREKEN ÜÇ ŞEY

1. Magnezyum trombosit agregasyonunu ve kan damarı spazmlarına ve migren ağrısına neden olabilecek kalınlaşmış kanı ve küçük pıhtıları önler.
2. Magnezyum, migreni kötüleştiren baş ve boyun kaslarındaki gerilimi gevşetir.
3. Magnezyum ve B2 , B6 vitaminleri ve folat, migren baş ağrılarını tedavi eden ve önleyen önemli besinlerdir.

Martha, kıvılcımlar ve dalgalı çizgiler gözlerinin önünde belirdiğinde ve midesi bulandığında bir migrenin yaklaşmakta olduğunu biliyordu. Çalışmak imkansız hale gelmişti ve şiddetli bir migren atağına en az bir gün kaybetmeyi göze alıyordu. Yıllar boyunca kodein ve ergotamin gibi ilaçlar ona yardımcı olmamış, bunun yerine baş ağrısı nihayet geçtikten sonra kendisini uyuşturulmuş ve yorgun hissetmesine neden olmuştu. Triptan adı verilen havalı yeni ilaçlar baş ağrısına bir şey yapmadı, ne Imitrex, Depakote, ne de Midrin. Bunun yerine göğüs ağrısına neden oldular ve midesini daha çok bulandırdılar. Martha'nın tek yapabildiği, gözlerini serin bir bezle kapatarak karanlık bir odada yatmaktı. Ancak bu kez, her zaman yaptığı gibi bol miktarda diyet soda ile sıvı tutmaya çalışmak yerine, limonlu maden suyu ve doğal meyve suyu içecekti.

Martha'nın hemşire olan kızı Mary, ona diyet sodadaki tatlandırıcı olan aspartamın baş ağrısına neden olduğunu söylemişti. Martha diyet gazozunu sevse de - günde ortalama iki litre içtiği için bağımlısı olduğundan şüpheleniyordu - bu baş ağrılarını, hem günlük baş ağrılarını hem de kaptığı bir veya iki şiddetli migreni durdurmak için bir şeyler yapması gerektiğini biliyordu. her hafta.

Machine Translated by Google

Sonraki birkaç gün içinde Martha'nın cildi kaşındı ve midesi bulandı, başı döndü ve depresyona girdi. Migreni için aldığı ilaca tepki verdiğini düşündü ama Mary ona aspartam yoksunluğu yaşadığını söyledi. Ayrıca diyet gazozu için de güçlü bir istek duyuyordu ama Mary ondan uzak durması konusunda ısrar etti. Mary, aspartam ve yoksunlukla nasıl başa çıkılacağı konusunda biraz daha araştırma yaptı ve annesine bir şişe magnezyum takviyesi getirdi. Martha günde üç kez 150 mg aldı ve bu hemen yardımcı oldu.

Sonraki hafta, Martha'nın kafası daha net hissetti; daha uyanık ve daha az ağrılıydı. Bu semptomlar ortadan kalkana kadar eklemlerinin ve kaslarının gergin ve ağrılı olduğunun farkına bile varmamıştı. Aspartamı diyetinden çıkardıktan iki hafta sonra, büyük bir rahatlamayla, her gün baş ağrısı çekmediğini, hatta eskiden haftada bir veya iki kez çektiği migrenlerden birini bile yaşamadığını fark etti. İki ay boyunca aspartamdan kesin olarak uzak durduktan sonra, yapay tatlandırıcılar içerdiğini bilmediği bir şey yemesi dışında bir kez daha baş ağrısı veya migreni geçmedi. Bu, onu aspartamın kendisi için zehir olduğuna ve ondan kaçınmanın ve magnezyum almanın çözüm olduğuna daha da ikna etti.

ASPARTAM VE MSG: EKSİTOKSİNLER

Aspartam, yüksek miktarlarda beyindeki özel reseptörlerle reaksiyona girerek belirli nöron tiplerinin tahrip olmasına neden olan, genellikle asidik amino asitler olmak üzere bir grup maddeden biri olan bir eksitotoksindir.

Artan sayıda beyin cerrahı ve nörolog, eksitotoksinlerin migren, nöbetler, çocuklarda öğrenme bozuklukları ve Alzheimer hastalığı, Parkinson hastalığı, Huntington hastalığı ve amyotrofik lateral gibi nörodejeneratif bozukluklar dahil olmak üzere çeşitli nörolojik bozuklukların gelişiminde kritik bir rol oynadığına inanıyor. skleroz (ALS).[1]

Glutamat ve aspartat, beyinde çok küçük konsantrasyonlarda doğal nörotransmiterler olarak işlev gören iki güçlü amino asittir, ancak bunlar aynı zamanda yaygın olarak gıda katkı maddesi olarak kullanılır. Glutamat, bir lezzet arttırıcı olan MSG'de ve yüzlerce işlenmiş gıdada bulunan hidrolize bitkisel proteinde bulunur.
Aspartat, bir şeker ikamesi olan aspartamın (NutraSweet, Equal) üç bileşeninden biridir. Gıda katkı maddeleri ve tek amino asitler olarak daha yüksek konsantrasyonlarda, bu kimyasallar sürekli olarak beyin hücrelerini uyarır ve onların

Machine Translated by Google

eksitotoksisite olarak bilinen bir hücre ölümü sürecinden geçer - hücreler ölümüne heyecanlanır.

HİPOGLİSEMİ

Bölüm 3'te hipoglisemiye değindim , ancak daha fazla ilgiyi hak ediyor çünkü teşhis edilemeyen ve yanlış tedavi edilebilen birçok semptomdan sorumlu olabilir.

Beyin, düşük kan şekeri veya hipoglisemi atakları sırasında eksitotoksinlere karşı aşırı derecede savunmasız hale gelir. Pound için pound, beyin vücudun diğer herhangi bir bölümünden daha fazla şeker (glikoz formunda) kullanır. Yetersiz beslendiğinizde veya öğün atladığınızda bile düşük kan şekeri oluşur. Ayrıca adrenal bezleri tükenmiş ve karaciğerde depolanan glikojenden kan şekerini yükseltmek için gerekli adrenalin tepkisini oluşturamayan kişilerde de görülür.

Magnezyum kan şekerini dengelemekle görevlidir. Yeterli magnezyum ve dengeli yemek saatleri ile hipoglisemi ile ilişkili baş ağrılarından, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğundan, duygudurum bozukluklarından ve hatta adet öncesi gerginliklerden kendinizi koruyabilirsiniz. Beyni mümkün olduğunca güvenli besinler ve sağlıklı bir yaşam tarzı ile destekleyerek, bu bozukluklar için reçete edilen beyin değiştirici ilaçlara asla ihtiyacınız olmayabilir.

Kan şekeri (glikoz) 50 mg/dL'ye (normal yaklaşık 80-110 mg/dL) düştüğünde hipoglisemi tıbbi olarak tanınır. Çok fazla beyaz şeker ve beyaz un içeren, karbonhidratları hızla kan dolaşımına karışan yiyecekler içeren oldukça rafine bir diyet yerseniz, kan şekeriniz hızla yükselir; Belli bir noktaya geldiğinde, insülin kan dolaşımına girer ve fazla glikozu hızla vücudun hücrelerine gönderir ve kan şekerinizin düşmesine neden olur.

Ne kadar çok şeker yer ve emerseniz, o kadar çok insülin salınır ve kan şekeriniz o kadar hızlı ve daha düşük düşebilir. Bu düşüşün ani olması, sadece 50 mg/dL'ye ulaşmaması, adrenalinin böbreküstü bezlerinden salınarak kan şekerinin bayılacak kadar düşmemesini sağlamasıdır.

Bu adrenalin, kan şekerinizi yükseltmek için karaciğerdeki şeker depolarını harekete geçirdiğinde, aynı zamanda size bir endişe veya yaklaşan kıyamet hissi verebilecek bir savaş ya da kaç tepkisi de üretir. Belirtilerinizi düşük kan şekeri ile bir tutmadığınız için panik atak geçiriyormuş gibi bile hissedebilirsiniz.

Bu noktada gıda boyası veya aspartam içeren bir şekerleme yerseniz-

Machine Translated by Google

sizi toparlamak veya rahatlatmak için diyet içecekleri içerir veya diğer çevresel toksinlere maruz kalırsanız, glikozdan yoksun, magnezyum eksikliği olan beyniniz eksitotoksinlerin etkilerine karşı daha savunmasız olacaktır. Sinir sisteminin birçok hastalığı, migren, nöbet, felç ve beyin hasarı dahil olmak üzere beyinde eksitotoksin birikmesi ile ilişkilidir.

Magnezyum eksikliğiniz varsa ve düzenli olarak aspartam kullanıyorsanız, toksisite artar ve baş ağrısı ve migrenle sonuçlanabilir. Baş ağrılarınızın aspartamdan kaynaklanıp kaynaklanmadığını kolayca anlayabilirsiniz; altmış gün boyunca aspartamı kesin ve kendiniz karar verin. Geri çekilme etkilerini en aza indirmek istiyorsanız, ReMag'i gün boyunca deniz tuzlu suda yudumlayın. Magnezyum takviyeleri hakkında daha fazla bilgi için Bölüm 18'e bakın .

Magnezyum, düşük kan şekeri ve eksitotoksinlerin yanı sıra diğer toksinlere maruz kalma nedeniyle hücre ölümüne neden olan olaylar zincirini önlemeye yardımcı olur. Magnezyum en önemli nöroprotektanlardan biridir. Hücrelerimizi pestisitler, herbisitler, gıda katkı maddeleri gibi potansiyel çevresel nörotoksinlere karşı savunmaya yardımcı etkileri hakkında daha fazla bilgi ve örneğin Bölüm 15'e bakın , Alzheimer, Parkinson ve bunama üzerine .

MİGREN MEKANİZMALARI

Yirmi beş milyon Amerikalı migrenden muzdarip. İstatistiksel olarak, özellikle yirmi ila elli yaş grubundaki kadınlar erkeklerden daha fazla migren yaşar. Düşük magnezyum içeren aşağıdaki biyokimyasal olaylar migren hastalarında tanımlanmıştır ve bir migren atağı için zemin hazırlayabilir. 3

- Henüz menopoza girmemiş kadınlarda adet öncesi östrojen yükselir ve kandaki magnezyumun kemiğe ve kaslara kaymasına neden olur. Sonuç olarak, beyindeki magnezyum seviyeleri düşürülür.
- Magnezyum düşük olduğunda, kalsiyumun kandaki pıhtılaşma etkisine karşı koymak için görevini yapamaz. Minik kan pıhtılarının beyin kan damarlarını tıkayarak migrene yol açtığı söylenir. Kan pıhtılaşmasına yardımcı olan diğer bazı maddeler, magnezyum çok düşük olduğunda artar.
- Benzer şekilde magnezyum, fazla trombosit agregasyonunu engelleyerek kan damarlarını tıkayabilen ve ağrıya neden olabilen küçük pıhtıların oluşumunu engeller.
- Düşük beyin magnezyumu, nörotransmitter hiperaktivitesini ve baş ağrısına yol açabilen sinir uyarılmasını teşvik eder.

Machine Translated by Google

• Migreni tetikleyen hamilelik, alkol alımı, idrar söktürücü ilaçlar, stres ve adet kanaması gibi birçok durum da magnezyum eksikliği ile ilişkilidir.

• Magnezyum kan damarlarını gevşeterek genişlemelerini sağlayarak migrene neden olabilecek spazmları ve kasılmaları azaltır. • Magnezyum, dengesiz olduğunda migrende rol oynayabilen beyin nörotransmiterlerinin ve enflamatuar maddelerin etkisini düzenler. • Magnezyum kasları gevşetir ve kas gerginliğiyle birlikte baş ağrısını kötüleştirebilen laktik asit oluşumunu engeller.

NOT: Üç hafta boyunca bir eliminasyon diyeti uygulayarak ve ardından glüten, süt ürünleri, şeker, maya, mısır, narenciye ve yumurta gibi gıdaları ayrı ayrı test ederek migreni tetikleyebilecek gıda alerjilerini belirlemek için kendi deneyinizi yapabilirsiniz.

Günlük düşük doz 200 mg magnezyum verilen 3.000 hastadan oluşan bir grup, migren semptomlarında yüzde 80 azalma. bir kontrol [4] Bu 2001 çalışması grubu vardı, bu yüzden sonuçlar sorgulanabilirdi, ama büyük bir heyecan uyandırdı ve magnezyum ve migren üzerine bir araştırma telaşını tetikledi. Bu araştırmanın çoğu, New York Baş Ağrısı Merkezi müdürü Dr. Alexander Mauskop tarafından Dr. Uzun yıllardır migren ve migren tedavileri üzerine çalışan Bella ve Burton Altura. Bu araştırma ekibi sürekli olarak, migren ve diğer birçok baş ağrısı olan kişilerde magnezyum eksikliğinin olduğunu ve daha da önemlisi, magnezyum takviyesinin baş ağrılarını hafiflettiğini buldu.

Alturas ile birlikte Dr. Mauskop, hassas magnezyum iyon elektrotları kullanarak birçok araştırma çalışması üstlendi. [5] İlk çalışmalarından biri, migren ve migren magnezyum eksikliği bulmuşlardır. [6] Bu tutarsızlık, hastalar arasındaki korelasyon magnezyum eksikliğinin vücudun [7] Bu nedenle vücuttaki magnezyum eksikliğini değerlendirmenin en iyi yolu bulunmasıdır. Magnezyumun aktif formu olan magnezyum iyonlarının ölçümü, vücuttaki toplam magnezyum miktarına çok daha yakındır ve magnezyum eksikliği hastalığının göstergesidir.

Magnezyum iyon düzeyi düşük olan migren hastalarına verildiğinde

Machine Translated by Google

intravenöz magnezyum, ışığa ve sese duyarlılık da dahil olmak üzere semptomlarında tamamen hafifleme yaşadılar. [7] Migren hastalarında yapılan sonraki çalışmalar ortak bir model oluşturdu ve baş ağrısı gelişiminde magnezyum eksikliğinin rolünü doğruladı. [8] Araştırmacılar, magnezyum infüzyonunun akut migren baş ağrılarında hızlı ve kalıcı bir rahatlama sağladığını buldular. Mükemmel bir güvenlik profili ve düşük maliyet nedeniyle, migren hastaları için 6 mg/kg/gün seviyesinde oral magnezyum takviyesi önermektedir. [9]

Klinik deneyimime göre, migren hastaları genellikle bu miktarın iki katına ihtiyaç duyar. 150 kiloluk bir hasta için 6 mg/kg sadece 400 mg'dır. Çoğu doktorun RDA'nın üzerine çıkmamasının nedeni, çoğu magnezyum ürününde yaygın olan müshil etkisinden kaçınmaktır. Lütfen , migren hastalarının ishal yaşamadan terapötik seviyelerde magnezyum almalarını sağlayan, magnezyumun müshil olmayan formu olan ReMag ile ilgili Bölüm 18'i okuyun.

Günde iki kez 300 mg magnezyum kullanan başka bir araştırma ekibi, devam eden migren baş ağrısı çeken seksen bir hastayı tedavi etti. Migren sıklığı, magnezyum grubunda yüzde 41,6, ancak plasebo alan bir kontrol grubunda yalnızca yüzde 15,8 azaldı. Migren gün sayısı ve ağrı için ilaç tüketimi de magnezyum grubunda anlamlı olarak azaldı. Araştırmacılar, yüksek doz oral magnezyumun migren tedavisi ve önlenmesinde etkili olduğu sonucuna vardı. [10]

2012 yılına gelindiğinde, Dr. Mauskop yeterli klinik başarıya sahipti ve migreni magnezyumla tedavi etme konusunda makalesine "Neden Tüm Migren Hastalarına Magnezyumla Tedavi Edilmeli" başlığını verecek kadar yayın yaptı. [11] Dr. Mauskop, "tüm migren hastalarının terapötik bir magnezyum takviyesi denemesi alması gerektiğini" söyledi. Açıkladığı gibi, "Çok sayıda çalışma, migren hastalarında magnezyum eksikliğinin varlığını kanıtladı." Çift kör, plasebo kontrollü deneyler karışık sonuçlar verdi, ancak Dr. Mauskop'un yazdığı gibi, bunun nedeni "büyük olasılıkla hem magnezyum eksikliği olan hem de eksikliği olmayan hastaların bu araştırmalara dahil edilmesidir." Açıkçası, araştırmacılar magnezyum eksikliğinin migrenin bir nedeni olduğunu göstermek istiyorlarsa, önceden iyonize magnezyum testi kullanarak magnezyum eksikliğini test etmek önemlidir; aksi takdirde, sonuçlar ciddi şekilde kusurlu olacaktır.

Dr. Mauskop, 16. Bölüm'de magnezyum eksikliğini belirlemek için hazır güvenilir bir testimizin olmadığı yönündeki ifadelerime katılıyor . Serum magnezyum düzeylerinin "tamamen hatalı" olduğunu söylerken haklıdır. onun gibi

Machine Translated by Google

notlar, magnezyum RBC testi daha güvenilirdir. Bu test, halka çok makul bir maliyetle, 49 $ karşılığında sunulmaktadır. Magnezyum testi ve doktor reçetesi olmadan magnezyum RBC testinin nereden alınacağı hakkında daha fazla bilgi için Bölüm 16'ya bakın .

Sonuçlar söz konusu olduğunda dalga geçen diğer araştırma makalelerinin aksine, Dr. Mauskop'un makalesi açıklayıcı bir beyanda bulunuyor: "Migren hastalarının %50'ye varan oranının bu son derece güvenli ve çok ucuz tedaviden potansiyel olarak fayda sağlayabileceği düşünüldüğünde, bu önerilmelidir. tüm migren hastalarına."

Dr. Mauskop ve benim aynı fikirde olmadığımız nokta, magnezyum takviyesi önerileri konusunda. Günlük 400 mg magnezyum oksit tavsiye ediyor. Bu kitap boyunca belirttiğim gibi, absorpsiyon çalışmaları, magnezyum oksit dozunun yalnızca yüzde 4'ünün emildiğini gösteriyor; kalan yüzde 96, güçlü bir müshil görevi görür.
Dr. Mauskop ayrıca magnezyum aspartat önerir, ancak Bölüm 18'de belirttiğim gibi , beyin cerrahı Dr. Russell Blaylock, beyinde bir nörotoksin ve eksitotoksin gibi hareket etme potansiyeline sahip olduğu için magnezyum aspartata karşı tavsiyede bulunur.

2016'da Dr. Blaylock'tan bu tavsiyeyle ilgili bir güncelleme istedim. Hala insanların magnezyum aspartat (veya magnezyum glutamat) kullanmamalarını öneriyor. Aspartat konsantrasyonu düşük olsa bile, "eksitotoksik etkileri tetikleyecek kadar yüksek olabileceğine, yani hassas kişilerde migreni tetikleyebileceğine" dair bazı kanıtlar olduğunu söylüyor. Nörolojik rahatsızlığı olanlar kesinlikle bunlardan uzak durmalı." Dr. Blaylock, bazı çalışmaların magnezyum aspartatın nöroproteksiyon sağladığını gösterebilmesine rağmen, bunun yalnızca bileşiğin çok daha yüksek konsantrasyonda olan magnezyum bileşeninin aspartatın toksik etkisini geçersiz kılmasından kaynaklandığını düşündüğü konusunda uyarıyor.

Dr. Mauskop, magnezyumun etkinliğine o kadar ikna olmuştur ki, başlangıç dozu etkisiz olursa hastaların diğer magnezyum eksikliği semptomlarını aramasını tavsiye eder. Bir hastanın ekstremitelerinde soğukluk, adet öncesi sendromu veya bacak veya ayak krampları varsa dozu ikiye katlamayı önerir. Magnezyumun müshil etkisinden dolayı ishalin ve karın ağrısının sınırlandırılmasına dikkat çekiyor; Oral magnezyumu tolere edemeyen hastalar için seçeneği sık IV magnezyumdur.

IV magnezyum çok pahalı ve elverişsiz olduğundan, magnezyumun stabilize iyonik formu olan pikometre olan ReMag'i öneririm. IV magnezyumdan bile daha iyi performans gösterdiğini gördüm çünkü günde birkaç kez alınabilir, hücresel düzeyde tamamen emilir ve müshil etkisi yoktur. ben de

Machine Translated by Google

migren hastalarına magnezyum RBC testi yaptırmalarını tavsiye edin; optimum seviye 6,0–6,5 mg/dL'dir. Magnezyum testi hakkında daha fazla bilgi için Bölüm 16'ya bakın .

"İntravenöz magnezyumun akut migren atakları üzerindeki etkilerini ve oral magnezyum takviyelerinin migren profilaksisi üzerindeki etkilerini değerlendirmeyi" amaçlayan 2016 tarihli bir meta-analiz, yirmi bir klinik çalışmanın sonuçlarını topladı.[12] Araştırmacılar, "İntravenöz magnezyum, ilk infüzyondan 15-45 dakika, 120 dakika ve 24 saat sonra akut migren ataklarını azaltır ve oral magnezyum, migrenin sıklığını ve yoğunluğunu azaltır. Migreni azaltmak için multimodal bir yaklaşımın parçası olarak intravenöz ve oral magnezyum benimsenmelidir." Migren ağrısı dayanılmazdır ve bu magnezyum tedavisinin manşetlere çıkacağını veya en azından doktorlar arasında yaygın bir bilgi olacağını düşünürsünüz. 2016'nın sonlarında yapılan bir araştırma, düşük serum magnezyum seviyelerine sahip hastalarda migren atağı olasılığının otuz beş kat arttığını buldu. 13

Dr. Mauskop , Doktorunuz Migren Hakkında Size Ne Söylemeyebilir adlı kitabında, migren için "üçlü terapi"nin ana hatlarını çiziyor.[14] Üçlü terapisi, magnezyum aspartat, B2 vitamini (riboflavin) ve iyi bilinen bir migren bitkisi olan ateşi içerir. Mauskop görünüşe göre magnezyum oksitten vazgeçmiş ama yine de magnezyum aspartatı öneriyor. Yukarıda bahsettiğim gibi, Dr. Russell Blaylock magnezyum aspartattan kaçınmamızı tavsiye ediyor çünkü magnezyum aspartik aside dönüşebilir ve bir beyin eksitotoksini gibi davranabilir.

Çeşitli B vitaminleri migren hastalarına yardımcı olmuştur; ancak, kendinizi magnezyumla doyurana kadar bunları birinci basamak tedaviler olarak önermiyorum. İnsanlar müshil etkisi nedeniyle terapötik miktarlarda magnezyum alamıyorlarsa, genellikle diğer ilaçlara geçerek onları popüler hale getirirler.
Bununla birlikte, ReMag almak ishal olmadan terapötik seviyelere ulaşmanızı sağlar ve çoğu migren için etkilidir.

BioMed Research International'da B vitaminlerini ve migren tedavisine neden yardımcı olduklarını tartışan bir dergi makalesinde, araştırmacılar "mitokondriyal enerji rezervlerindeki eksiklikler migrene neden olabilir, çünkü bunlar migren ataklarına yol açabilen homosistein düzeylerinde artışa izin verir ; bu nedenle vitaminler migrenin önlenmesinde hayati bir rol oynayabilir." (1) B2 vitamininin mitokondriyal disfonksiyonu etkilediğini ve migreni önlediğini, (2) metilfolat enziminin C677T varyantının yüksek plazma homosistein ve auralı migren seviyeleri ile ilişkili olduğunu ve (3) homosistein yıkımının B6, B12 vitaminleri gerektirdiğini söylüyorlar . azaltabilen folik asit ve

Machine Translated by Google

auralı migrenin şiddeti. [15]

Bu araştırmacılara mitokondriyal enerji rezervlerindeki eksikliklerin magnezyum eksikliğinin doğrudan bir sonucu olduğunu hatırlatmak isterim, çünkü magnezyum Krebs döngüsünün sekiz adımının altısında gerekli bir kofaktördür. Migrenin bir nedeni olarak homosistein yükselmesiyle ilgili olarak, vücuttaki homosistein düzeylerini dengelemek için magnezyumun ne kadar önemli olduğunu açıkladığım, Bölüm 6'daki homosisteinemi bölümünü okuyun . Bununla birlikte, besinler ReMag ile birlikte sinerjik olarak çalıştıklarından, migren baş ağrılarını tedavi etmek için dört metillenmiş B vitamini içeren ReAline ürünümü öneriyorum.

Allopatik tıbbın migren hastalarına sunacağı yeni veya daha iyi bir şey var mı? Ne yazık ki hayır - yeni bir migren ilacı sınıfı olan triptanların artık yarardan çok zarar verdiğinden şüpheleniliyor. Triptanlar, 1990'larda FDA tarafından onaylanan yaklaşık on altı triptamin bazlı ilaç içerir. Serotonini manipüle ederler, ancak etki mekanizmaları hala bilinmemektedir. Triptanlar için milyonlarca reçete yazıldı, ancak 2013 Uluslararası Baş Ağrısı Kongresi'nde Amerikan Migren Prevalansı ve Önlenmesi (AMPP) Çalışması'nda sunulan bir çalışma, kalp hastalığı kontrendikasyonu olduğunu buldu . Amerikalılar araştırmacı Dr. Richard Lipton, "Bu veriler, kardiyovasküler risk ve kontrendikasyonları tedavisi için karşılanmamış bir ihtiyaç alanını vurgulamaktadır" bir hayan akut migren

Triptanlar için “başarı oranı” olan migren hastalarının yüzde 20'sinden fazlasında işe yarayan bir migren ilacına da ihtiyacımız olduğunu ekleyeyim. Kalp hastalığına neden olan triptanlar muhtemelen bunu magnezyum tüketerek yapıyor. Kalp vücuttaki en yüksek miktarda magnezyum içerir, bu nedenle magnezyum eksikliğiniz ne kadar fazlaysa, kalbiniz o kadar fazla acı çeker. Herhangi bir ağrı kesici - herhangi bir ilaç - vücudun magnezyum depolarını tüketecektir çünkü magnezyum, kan dolaşımı yoluyla karaciğere iletilen tüm ilaçları parçalamada rol oynar. Böyle bir eksiklik sadece daha fazla migren semptomlarına ve magnezyum eksikliği semptomlarına neden olur, en kötüsü kardiyovasküler yan etkilerdir.

KÜME BAŞ AĞRILARI

Tekrarlayan baş ağrısının çok şiddetli bir şekli olan küme baş ağrıları olan hastaların da düşük magnezyum iyon seviyelerine sahip olduğu bildirilmiştir. Bazı insanlar acı çekiyor

Machine Translated by Google

aylarca sürebilen bir kuşatmada günde yirmi baş ağrısı nöbeti. Alturas ve Dr. Mauskop tarafından yapılan başka bir çalışma, küme baş ağrıları ve düşük magnezyum iyon seviyeleri olan hastaların intravenöz magnezyum sülfat infüzyonuna yanıt verme olasılığını inceledi. İntravenöz bir magnezyum dozundan sonraki on beş dakika içinde, küme baş ağrıları olan dokuz hastanın akut baş ağrıları kesildi (17) .

Kan iyonize magnezyum testi, küme baş ağrılarının nedenini aydınlatmada ve migrende olduğu gibi magnezyum tedavisinden fayda görebilecek hastaları belirlemede yararlıdır. [18]

MİGREN İÇİN TAKVİYELER

• ReMag: Pikometre, stabilize iyonik magnezyum ile müshil etkisi olmadan terapötik miktarlara ulaşabilirsiniz. ¼ çay kaşığı (75 mg) ile başlayın ve günde 2–3 çay kaşığına (600–900 mg) kadar çalışın. Bir litre suya ReMag ekleyin ve tam emilimi sağlamak için tüm gün yudumlayın. • ReCalcia: Pikometre, stabilize iyonik kalsiyum, boron, vanadyum. Diyetinizden yeterli kalsiyum almıyorsanız günde 1-2 çay kaşığı alın (1 çay kaşığı 300 mg kalsiyum sağlar). ReMag ve ReMyte ile alınabilir.

• ReAline: B vitamini kompleksi artı amino asitler. Günde iki kez 1 kapsül alın. Gıda bazlı B1 ve dört metillenmiş B vitamini (B2 , B6 , metilfolat ve B12 migren hastalarının (glutamin sentetaz düzeylerini düşürmek ve yorgunluğu önlemek için) ve L-triptofan içerir.

• Feverfew (Tanacetum parthenium): günde 100 mg.

MİGREN İÇİN İLAVE TEDAVİLER

• Anti-stres terapileri: Nefes egzersizleri, meditasyon, dua, şarkı söyleme ve yoga.
• Düzenli egzersiz: Yürüme, yüzme, T-Tapp, Egoscue Metodu.

Aspirin, onlarca yıldır baş ağrılarını tedavi etmek için kullanılmıştır. Bununla birlikte, ağır kullanıcılar magnezyum tamponlu aspirini tercih eder. Aspirinin bazı yararlı etkilerinden magnezyumun sorumlu olabileceğini düşünüyorum. Aynısı magnezyum tamponlu için de geçerlidir.

Machine Translated by Google

Kalp hastalıklarında kullanılan aspirin.

KAS AĞRILARI VE SPAZMLARI

Bir hasta konsültasyon için geldi ve tüm vücut BT taraması istedi çünkü o kadar şiddetli ağrı nöbetleri geçiriyordu ki - tüm vücudu kasılacaktı - kanser olduğunu düşündü. Günde üç kez 300 mg magnezyum almayı denemesini istedim. Üç gün içinde artık spazmları kalmadı ve üç hafta sonra ağrısından kurtuldu.

MAGNEZYUM VE KAS AĞRISI HAKKINDA BİLMENİZ GEREKEN ÜÇ ŞEY

1. Magnezyum kasların ve sinirlerin gevşemesine yardımcı olur.
2. Magnezyum spazmları ortadan kaldırır.
3. Magnezyum, Raynaud sendromunu tedavi etmek için parmaklardaki kan damarlarındaki düz kasları gevşetir; kan basıncını düşüren arter duvarlarını gevşetir; ve doğurganlığı artıran fallop tüplerini rahatlatır.

Bu hasta kanser olmamasına rağmen, araştırmalar kanser ağrısının bile magnezyuma cevap verebileceğini göstermiştir. Kanser bazen boyunda veya belde bulunan sinir demetlerine metastaz yapar ve morfin gibi en güçlü analjeziklere bile yanıt vermeyebilir. Bu tür sinir ağrısını oluşturmaktan sorumlu olan NMDA adı verilen özel bir alıcı bölge vardır. Magnezyum bu reseptörü bloke etmeye yardımcı olur. Şiddetli ağrı durumlarında intravenöz magnezyum çok güçlü analjezik etkiler göstermiştir. 19

ReMag, IV magnezyumdan bile daha iyi emildiği için şiddetli ağrıyı ortadan kaldırma konusunda aynı potansiyele sahiptir. Yirmi beş yıllık ankilozan spondilit ve iki kalça protezi öyküsü olan elli yedi yaşında bir kadın, ReMag'de şiddetli kas ağrısından hemen kurtulduğunu bildirdi. Boyun bölgesi ağrısı da azaldı ve hareketliliği düzeldi.

Kas seğirmeleri, tikler ve spazmlar, bakan kişi için küçük rahatsızlıklar gibi görünebilir, ancak acı çeken kişi için bu, alnınıza, gözünüze veya dudağınıza veya karnınızdaki küçük bir kasınıza yavaşça damlayan su yerine su işkencesi gibidir.

Machine Translated by Google

bacağınız sürekli zıplayabilir ve kıvranabilir. Kas seğirmeleri, magnezyum eksikliğinin kesin bir işaretidir. Sinir sistemi aşırı uyarılabilir ve gerilimi biraz azaltmak için küçük kas gruplarını harekete geçirir. Ancak kas spazmlarını ve seğirmelerini ortadan kaldırmanın tek yolu, sinir sistemini uygun miktarda magnezyum ile gevşetmektir.

BEL AĞRISI

Bu 2017 baskısı üzerinde çalışırken, magnezyum kullandığında bel ağrısı büyük ölçüde rahatlayan bir kadın, Facebook'ta Magnezyum Mucizesi'nin önceki baskısında bu durum için magnezyumun önemini vurgulamadığımı, ancak kendisinin magnezyum kullandığını söyledi. Magnezyum takviyesi kullandığında inanılmaz bir rahatlama. Hemen kitabı "sırt ağrısı" için aradım ve bunun yalnızca iki vaka öyküsünde tanımlandığını ve magnezyum eksikliği ile ilişkili durumlar listemde belirtildiğini buldum. Bu gözden kaçmayı düzelteceğim ama önce kaç kişinin bel ağrısından etkilendiğini bulalım.

Yazarlar, bel ağrısını içeren yirmi sekiz çalışmanın 2015 yılında gözden geçirilmesinde, "kronik bel ağrısı prevalansının 24 ila 39 yaş arasındaki bireylerde %4,2 ve 20 ila 59 yaş arasındaki kişilerde %19,6 olduğunu bulmuşlardır. Dokuz çalışmadan 18 yaş ve üstü bireylerde, altı kişi %3,9 ile %10,2 arasında kronik bel ağrısı bildirdi ve üçü, yaygınlık %13,1 ile 20 arasında bildirdi WebMD, nüfusun yüzde 80'inin hayatlarının bir noktasında bel ağrısı yaşayacağını %20,3.” söylüyor ve başlıca nedenlerini disk kayması, spinal stenoz ve skolyoz olarak sıralamaktadır. Bunlar bel ağrısının çok aşırı nedenleri gibi görünüyor ve doktorlar, kasların bel yaralanması olan bir bölge etrafında spazm halinde olacağını söyleyerek kas gevşeticiler önerecekler. Fizik tedavi de önerebilirler. Bununla birlikte, ilaçlar ve terapi işe yaramazsa, bir ortopedi cerrahına yönlendirilirsiniz ve bel ameliyatı olmanız gerektiği söylenebilir.

Bel ağrısına çok farklı bir bakış açım var. Ya magnezyum eksikliği tahriş olmuş ve aşırı çalışan kasların spazm yapmasına neden oluyorsa ve bu birçok kronik bel ağrısı vakasının nedeniyse? Başlıca magnezyum eksikliği belirtilerim olarak kalp çarpıntılarımdan ve bacak kramplarımdan bahsetmiştim.
Ancak, bu baskıyı yazdığım altı ay boyunca, ReMag alımımı azaltmayı denemeye başladım. Günde 300 mg'dan daha az dozda ara sıra bacak krampları ve kalp çarpıntısı yaşadım ve yıllar önce rahatsız olduğum bazı bel ağrılarının yeniden canlandığını gördüm. Belimi desteklemek için bir destek takarak konferanslara bile gitmek zorunda kaldım. şimdi farkettim ben

Machine Translated by Google

gelip giden bel kas spazmlarından muzdaripti ve bunları magnezyum eksikliğimle ya da magnezyum alımımla ortadan kaybolmalarıyla ilişkilendirmedim bile!

2013 yılında Anesthesia dergisi, kronik bel ağrısı için sıralı IV ve oral magnezyum tedavisi kullanan bir çalışma bildirdi.[21] Bu çalışma, "sinir kökünün kalıcı mekanik tahrişinin, omurilikte dorsal köklerin ve dorsal boynuzların duyarlılaşmasına aracılık eden bir dizi olay oluşturduğunu" bildirdi.
Mevcut kanıtlar, magnezyumun N-metil-d-aspartat reseptörleri üzerindeki etkisiyle merkezi duyarlılığı bloke etmedeki rolünü desteklemektedir." Çalışmada tüm hastalar zaten antikonvülsanlar, antidepresanlar ve basit analjezikler ile tedavi ediliyordu. Ek olarak, kontrol grubundaki kırk hasta altı hafta boyunca plasebo alırken, deney grubundaki diğer kırk hasta iki hafta boyunca IV magnezyum ve ardından dört hafta daha oral magnezyum kapsülleri aldı. Araştırmacılar, altı aylık bir dönemde, iki haftalık IV magnezyum dönüşümlü bir programın ardından dört haftalık oral magnezyumun, inatçı bel ağrısı ve buna bağlı sinir tutulumu olan bu hasta grubunda ağrı yoğunluğunu azalttığını ve lomber omurga hareketliliğini iyileştirdiğini buldular.

Magnezyumun faydalarını bildiren kişilerin vaka geçmişlerini gözden geçirdiğimde, bel ağrısı çok sık ortaya çıkıyor ve magnezyum bu durum için ilk tedavi seçeneği olmalıdır. Ağızdan magnezyum alabilir, Epsom tuzu banyolarına daldırabilir ve ağrılı bölgelere yerel olarak magnezyum püskürtebilirsiniz. ReMag, kullanabileceğiniz en terapötik magnezyumdur ve doğrudan ağrılı bölgelere püskürtüldüğünde de iyi çalışır.

Elbette ameliyat gerektirecek anatomik bir hasar olmadığından emin olmak için gerekirse röntgen de dahil olmak üzere doktorunuz tarafından sırtınızı muayene ettirmelisiniz. Bununla birlikte, çoğu bel ağrısı kaslıdır ve kronik bir durumunuz olabileceğinden endişe duyma stresi de dahil olmak üzere stresle kötüleşir.
Sırt ağrısının stres ve duygusal bileşeni hakkında daha fazla bilgi edinmek için rehabilitasyon uzmanı Dr. John Sarno'nun Sırt Ağrısını İyileştirme kitabını[22] okuyun.

RAYNAUD SENDROMU

Sally'nin korkunç bacak krampları vardı. Gece boyunca bacakları gergin ve seğirdi ve onu uyanık tuttu. Uyuyakalırsa, baldırlarındaki kas krampları onu uyandırırdı. Ek olarak, parmakları beyaza, maviye veya kırmızıya dönmeye başladı.

Machine Translated by Google

farklı zamanlar. Genç bir dahiliyeci ona, özellikle el ve ayaklardaki küçük arterlerdeki spazmların neden olduğu bir dolaşım durumu olan Raynaud sendromu teşhisi koydu.

Raynaud sendromu aniden veya bağ dokusu hastalığı, travma veya pulmoner hipertansiyon gibi kronik hastalıkların bir sonucu olarak ortaya çıkabilir, bu durumda buna Raynaud fenomeni denir. Raynaud sendromu daha çok genç kadınlarda görülür ve nadiren ekstremitelerde hasara yol açar. Soğuk genellikle dakikalardan saatlere kadar sürebilen kan damarı spazmlarını başlatan tek uyarandır. Duygusal stres de bir saldırının başlamasında rol oynayabilir.
Belirgin renk değişikliklerinin yanı sıra, özellikle parmaklar yeniden ısınırken acı verici bir ağrı olabilir. Karıncalanma, uyuşma ve yanma belirtileri yaygındır. Bu duruma sahip birçok insan buna katlandı. Teşhis için doktorlarına başvursalar bile bunun için güvenli, etkili bir ilaç tedavisi yoktur. Bazen kalsiyum kanal blokerleri kullanılır ki bu ironiktir, çünkü magnezyum doğal bir kalsiyum kanal blokörüdür.

Neyse ki, Sally'nin dahiliyecisi magnezyumun kas krampları için en etkili tedavi olduğunu biliyordu. Ona günde iki kez 300 mg magnezyum, gıda bazlı çoklu vitamin ve mineral takviyesi ve diyet kalsiyumu verdi. İkisi de onun Raynaud'unun da karşılık vermesine şaşırmıştı. Magnezyum, Sally'nin periferik dolaşımını iyileştirdi, parmaklarındaki küçük arterlerdeki düz kas spazmlarını durdurdu ve stres tepkilerini azalttı. Sally kendini ne kadar iyi hissettiğine inanamadı. Kas krampları bir hafta içinde düzeldi ve yaşlanmanın sadece bir parçası olduğunu düşündüğü belirtiler önemli ölçüde düzeldi. Daha iyi uyuyabildiği için enerjisi arttı. Bağırsak hareketleri de daha düzenliydi ve uzun zamandır olduğundan çok daha sakindi.

Raynaud'lar için beslenme önerileri arasında pancar, karahindiba yeşillikleri, dulavratotu kökü ve limon gibi karaciğeri temizleyen yiyecekler ve fındık, tohumlar, yeşil sebzeler ve kepekli tahıllar dahil magnezyum açısından zengin yiyecekler yer alır. Raynaud sendromunun semptomlarını azaltmak için kaçınılması veya azaltılması gereken yiyecekler arasında et, alkol, baharatlar ve yağlı, zengin, kızartılmış veya tuzlu yiyecekler bulunur.

RAYNAUD'LAR İÇİN TAKVİYELER

- ReMag: Pikometre, stabilize iyonik magnezyum ile müshil etkisi olmadan terapötik miktarlara ulaşabilirsiniz. ¼ çay kaşığı (75 mg) ile başlayın ve

Machine Translated by Google

günde 2–3 çay kaşığına (600–900 mg) kadar çalışın. Bir litre suya ReMag ekleyin ve tam emilimi sağlamak için tüm gün yudumlayın. • ReMyte: Pikometre on iki mineralli solüsyon. Günde üç kez ½ çay kaşığı alın veya ReMag ile bir litre suya 1½ çay kaşığı ekleyin ve gün boyunca yudumlayın. • ReCalcia: Pikometre, stabilize iyonik kalsiyum, boron, vanadyum. Diyetinizden yeterli kalsiyum almıyorsanız günde 1-2 çay kaşığı alın (1 çay kaşığı 300 mg kalsiyum sağlar). ReMag ve ReMyte ile alınabilir.

• ReAline: B vitamini kompleksi artı amino asitler. Günde iki kez 1 kapsül alın. Gıda bazlı B1 ve dört metillenmiş B vitamini (B2 , B6 , metilfolat ve B12), artı L-metiyonin (glutatyon öncüsü) ve L-taurin (kalp ve kilo kaybını destekler) içerir. • Karışık tokoferoller halinde E Vitamini: günde 800 IU, tercihen

Doğa markası.

• Çuha çiçeği yağı: Günde 6 kapsül. • Quercetin:
Bu biyoflavonoidden günde 500 mg.

TURET SENDROMU

Tourette sendromu ilk olarak 1885'te adı Tourette olan Fransız bir doktor tarafından tanımlandı. Bu sendrom, hastaların çoğunda motor tikler adı verilen şiddetli kas bükülmeleri ile karakterize edilir. Daha az hasta, yüzde 5-15, ayrıca bazen müstehcen patlamaları içeren ses kesintileri yaşıyor. Tourette sendromunun kendisinin nadir görülen bir durum olduğu düşünülüyordu; ancak Ulusal Sağlık Enstitüleri, Tourette sendromunun yaygınlığının önceden tahmin edilenden önemli ölçüde daha yüksek olduğunu bildirmektedir. 23 Tourette sendromu ayrıca obsesif-kompulsif bozukluk, DEHB ve çocuklarda öğrenme sorunları ile de ilişkilidir. Tourette sendromunu karakterize eden kas bükülmeleri stresle artar ve anksiyete, depresyon ve uyku bozuklukları ile ilişkilidir. Tüm bu ilişkili durumlar magnezyumdan etkilendiğinden, olası bir neden olarak sadece magnezyum eksikliğine bakmak mantıklıdır. Aslında araştırmacılar, Tourette sendromunda magnezyum eksikliğinin merkezi bir rolü olduğunu belirlediler ve bu, daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyuyor.
24

Tourette için magnezyum öneriyorum çünkü son derece güvenli ve genellikle çok etkili. 16. Bölümde , Dr. Mildred Seelig'in atletik ergen erkek ve kızların 7–10 mg/kg/gün (3,2–4,5

Machine Translated by Google

mg/lb). Bir çocuğun magnezyum eksikliği belirtileri varsa, en azından bu miktara ek formda ihtiyacı olması mantıklı görünebilir.

NEVRALJİ, NEVİRİT

Nevralji, hasar görmüş veya tahriş olmuş bir sinir boyunca ortaya çıkan, saplanan, şok edici, yakıcı ve genellikle oldukça şiddetli bir ağrıdır. İnsanları iltihaplanmadan daha fazlası olduğunu düşündüren kapsamlı bir teşhis ve bağımlılık yapabilen ağrı kesici ilaçların kullanımına davet ediyor. Tahriş olmuş sinirler vücudun herhangi bir yerinde olabilir, ancak en çok yüz ve boyunda görülürler çünkü o bölgede çok fazla sinir ve kas vardır. Bütün gün bilgisayar başında oturmak, kötü duruş, omzunuzla kulağınıza telefon tutmak, kötü uyku pozisyonu - bunlar boyunda, kafa derisinde ve yüzde iltihaplanmaya neden olabilecek birçok şeyden birkaçıdır.

Trigeminal nevralji, yüzü innerve eden beşinci kranial sinirin iltihaplanmasıdır. Trigeminal nevralji çoğunlukla elli yaşın üzerindeki kişilerde görülür.
Doktorlar, vakaların yüzde 95'ine kadarının, beyin sapının omurilikle birleştiği trigeminal sinire baskı yapan bir arterden kaynaklandığını bulmuşlardır. Mevcut tedavi cerrahidir.

Tüm kaynaklar trigeminal nevraljinin neden olduğunu bilmediklerini itiraf etmektedir.
Ama bir fikrim var. Ya o atardamarda damar kireçlenmesi varsa? Çoğu atardamar yaşlandıkça kalsifiye olur, özellikle de göreceli olarak kalsiyum fazlalığına neden olan magnezyum eksikliği varsa. Basınç, trigeminal siniri tahriş eden sert bir arterden gelmelidir. Durum buysa ve kalsifiye arter trigeminal sinir üzerine baskı uyguluyorsa, cerrahi olmayan tedavi kalsiyum birikimini eritmek için terapötik seviyelerde magnezyum almak olacaktır.

Nevrit ve nöropati, bir sinir iltihabı veya periferik sinir sisteminin genel iltihabı için genel terimlerdir. Periferik nöropati, beyin veya omurilik dışındaki bölgelerdeki sinirlerin iltihaplanması veya dejenerasyonudur. Diyabet, yaşlı diyabetik popülasyonun yüzde 50'sini etkileyen periferik nöropatiye neden olur.

Nevraljili hastalara ağrı kesici verildiğinden daha önce bahsetmiştim. Ayrıca, zona hastalığının devam eden ağrısı için FDA onaylı gabapentin gibi ilaçlar da reçete edilir. Bununla birlikte, teşhis edilmemiş magnezyum eksikliğine bağlı sinir ağrısı olan kişilere de veriliyor. Belki işine yarar

Machine Translated by Google

bazı insanlar, ancak ilaçların işe yaramadığı kişilerden e-postalar ve telefonlar alıyorum; bu ilaçları bırakmak ve ağrılarına iyi gelen bir şey bulmak istiyorlar.

NÖRİT İLE YAŞAMAK

Nörit, vücuttaki herhangi bir sinirin iltihaplanmasıdır (örneğin, optik nörit veya optik sinirin iltihaplanması) veya periferik sinir sisteminin (beyin ve omurilik hariç vücuttaki herhangi bir sinir olan) genel iltihaplanmasıdır. Aşağıda, Susan'ın oksipital nörit veya başının arkasında iltihaplanma deneyimiyle ilgili hikayesi var.

Kırk yaşında, dört çocuk annesi Susan, başının arkasında hissettiği garip bir karıncalanma hissiyle ilgili bana bir e-posta gönderdi - zaten üç yıl sürmüştü. Geçmişinden, magnezyum eksikliği ve son zamanlarda birkaç antibiyotik tedavisinin neden olduğu aşırı maya büyümesinin bir kombinasyonu olduğunu anladım. Ancak doktorlar bu durumları tedavi etmek yerine başlangıçta ona kaygılı olduğunu söyleyip Ativan'ı vermişlerdi.

Ativan'ı bir yıl kullanmak Susan'ın kafa derisi semptomlarına yardımcı olmadı ve aniden ilacı bıraktığında, kalp çarpıntısı, bitkinlik, uykusuzluk, dissosiyatif duygular ve panik ataklar gibi ciddi geri çekilme semptomları yaşamaya başladı. Bir rehabilitasyon kliniğine kabul edildi ve yoksunluk belirtileri nedeniyle Neurontin'e konuldu.

Susan bu kitabı buldu ve Neurontin'den kurtulmasına ve kitabın ona verdiği zombi benzeri duygulardan kurtulmasına yardımcı olması için ReMag almaya başladı. ReMag'de iki ay geçirdikten sonra, kafa derisi karıncalanması ve Ativan yoksunluk semptomlarında yüzde 75 daha iyi oldu ve uyku ve kas ağrılarında çok daha iyileşti.

Ancak yüzde 100 daha iyi olmak için çaresiz ve sabırsız olduğundan, internette semptomlarını tam olarak tarif eden ve buna oksipital nevralji adını veren bir doktor buldu - ki bu sadece onun hala magnezyum eksikliğinden kaynaklandığını söylediğim sinir probleminin yerini tarif ediyor. Susan'ın kraniyosakral terapi gibi görünen bir şey için kliniğine uçması gerektiğini söyledi - basıncı azaltmak için kafa kemiklerinin nazik bir şekilde manipüle edilmesi. Bununla birlikte, kafa derisi kaslarınız magnezyum eksikliği nedeniyle spazm içindeyse, bu kas spazmlarını serbest bırakacak olan magnezyumdur. Başka bir doktor kasları gevşetmek için botoks enjeksiyonları öneriyordu. Botox enjeksiyonlarını önermiyorum çünkü altta yatan sorunu çözmezler ve tehlikeli yan etkileri olabilir. Başka bir doktor, bir nörolog, ona

Machine Translated by Google

Oksipital sinirlerinde uçuk enfeksiyonu olabilir ve antiviral bir ilaç olan asiklovir almalıdır.

Bu vakadan çıkarılacak ders, uzun süreli magnezyum eksikliğinden kurtulurken sabırlı olmanız gerektiğidir. Magnezyum eksikliğini geliştirmeniz epey zaman aldı, genellikle onlarca yıl sürdü ve bir gecede magnezyum depolarınızı oluşturamazsınız. Susan'ın gün boyunca deniz tuzlu suda multimineral takviyesi (ReMyte) ile birlikte ReMag'ini yudumlamaya devam etmesi gerekiyordu. Ayrıca, semptomlarını ağırlaştırmaya devam edebilecek maya toksinlerini ortadan kaldırmak için mayasız bir diyet, probiyotikler ve doğal antifungaller kullanması gerekiyordu. Neyse ki Susan tüm bunları yaptı ve gelişmeye devam etti. Ayrıca ondan günlük gelişimini not etmesini ve şu olumlamayı söylemesini istedim: "Her gün her şekilde daha iyiye gidiyorum!"

MAGNEZYUM VE SPORCULAR

MAGNEZYUM VE EGZERSİZ HAKKINDA BİLMENİZ GEREKEN ÜÇ ŞEY

1. Magnezyum, artan metabolizma yoluyla egzersiz sırasında kaybedilir ve ter.
2. Egzersiz sonrası ağrıya neden olan laktik asit magnezyum tarafından azaltılır.
3. Magnezyum eksikliği sağlıklı sporcularda ani kardiyak ölüme neden olabilir.

Kaslarınız fiziksel egzersizin hızlı kasılması ve gevşemesiyle meşgulken, çok fazla kalsiyum (kasılmaların başlatıcısı) ve çok az magnezyum (gevşemeyi başlatan) varsa, kas krampları ve laktik asit birikmesi meydana gelebilir. .

Sporcularda çok az magnezyum çok yaygındır çünkü terleme yoluyla çok fazla kaybedilir ve magnezyum dahil uygun mineral elektrolitlerle değiştirmek yerine, sporcular kısa vadede beyin şişmesine ve diyabete neden olan sodyum ve şeker yüklü karışımları tüketme eğilimindedir. uzun
terim.

Machine Translated by Google

Çoğu sporcu ve antrenör bunu bilmese de, magnezyum sporcuların alabileceği en önemli besinlerden biridir. Daha önce belirtildiği gibi, hücrelerimizdeki mitokondri adenozin trifosfat (ATP) adı verilen enerji moleküllerini üretir ve bu işlemin gerçekleşmesi için magnezyum gereklidir.

Magnezyum ve fiziksel performans arasındaki ilişkiyi araştıran ilk çalışmalardan bazıları hayvanlar üzerinde yapıldı ve egzersiz kapasitesindeki azalmanın magnezyum eksikliğinin erken bir işareti olabileceğini gösterdi. Hayvanlara suda çözünmüş magnezyum verildiğinde dayanıklılıkları geri geldi.
Çoğu insan çalışması, hem kısa hem de uzun süreli egzersizin magnezyum tükettiğini doğrulamaktadır.

Kolej veya profesyonel sporcularla magnezyum kayıpları ve bunlardan nasıl kaçınılacağı hakkında konuştuğumda, sık sık alkol almanın uygun olup olmadığı soruluyor. Daha önce alkolün idrar söktürücü olduğunu, dolayısıyla magnezyumu tüketeceğini belirtmiştim. Alkol ayrıca mayanın aşırı büyümesini teşvik eder ve her türlü bağırsak rahatsızlığına ve vücut çapında semptomlara yol açabilir. Maya toksinler üretir, bu nedenle vücut onları vücuttan atmaya yardımcı olmak için daha fazla magnezyum kullanmak zorundadır. Bence alkol, özellikle de üniversite öğrencileri arasında ve arka kapı partilerinde sık sık görülen aşırı içki içme, bu çevrelerde salgın gibi görünen magnezyum eksikliği kaynaklı panik atakların ve depresyonun temel nedeni olabilir. 1,80 boyunda, 300 kiloluk bir üniversite oyuncusu veya profesyonel bir futbolcu için korkutucu atriyal fibrilasyon ve küçük düşürücü panik ataklar geçirmekten ve yapması gereken tek şey deniz tuzlu su içmekken 10 milyon dolarlık sözleşmesinden vazgeçmek zorunda kalmaktan daha kötü ne olabilir? magnezyum ve çoklu minerallerle birlikte?

Magnesium Research dergisinde yapılan bir araştırma, magnezyumun sporcular için çok iyi çalıştığını çünkü oksijen alımını, enerji üretimini ve elektrolit dengesini içeren kas işlevini doğrudan etkilediğini belirtiyor. 25 Egzersizin faydalarından bir kısmını açıklamak için magnezyumun yeniden dağılımını teşvik etmesidir. Marjinal magnezyum eksikliğinin egzersiz performansını bozduğunu ve yorucu egzersizle birlikte gelen oksidatif stresi şiddetlendirdiğini gösteren çalışmaları rapor ediyorlar. Araştırmacılar, yorucu egzersizin magnezyum gereksinimlerini yüzde 10-20 oranında artırabilen ter ve idrar magnezyum kayıplarına neden olduğu yorumunu yapıyor. Erkekler için günde 260 mg'dan, kadınlar için günde 220 mg'dan az magnezyum almanın magnezyum eksikliğine neden olabileceğini söylüyorlar. "Magnezyum takviyesi veya diyetle artan magnezyum alımı, magnezyum eksikliği olan kişilerde egzersiz performansı üzerinde yararlı etkilere sahip olacaktır" sonucuna varıyorlar.

Machine Translated by Google

Magnezyumun nöromüsküler sistem üzerindeki en şaşırtıcı etkilerinden biri, mineral genellikle bir uyarıcı değil, gevşetici görevi görmesine rağmen (ATP üretimi yoluyla) enerji üretmesidir. Magnezyum eksikliğiniz varsa, vücudunuzu çalıştırmak için gerekli ATP'yi üretemediğiniz için enerji seviyeniz düşük olacaktır. Magnezyum almaya başladığınızda, daha fazla ATP ürettiğiniz için enerji seviyeniz yükselir.

Magnezyumun kalsiyum ile etkileşimleri, kalsiyumun aşırı kas kasılmasına neden olmasını önlemeye yardımcı olur. Çok fazla kalsiyum, vücudun tüm kaslarında gerginliğe ve gerginliğe neden olur, ancak dengeleyici miktarda magnezyumunuz olduğunda, vücudunuzdaki magnezyum eksikliğinin temel düzeyine bağlı olarak bu gerilim haftalar, günler ve hatta saatler içinde serbest kalır.

Egzersiz genellikle kaygı ve depresyon için terapötik olarak reçete edilir - buharı yakmak, dolaşımı artırmak ve adrenalin pompalamanızı sağlamak için. Magnezyum, egzersiz sırasında laktik asit üretimine ve birikmesine yol açmayan verimli bir döngüde vücudun yakıt yakmasına ve enerji oluşturmasına izin verir. Aşırı egzersiz yapan veya kronik yorgunluk sendromundan muzdarip bazı kişiler için, kaslarında ağrılı miktarda laktik asit birikerek egzersizi tatsız bir deneyim haline getirir. Egzersizin kendisi, adrenalin pompalayarak adrenal bezlerinizin yanıt verdiği vücudunuza stres yükler.

Ağır egzersiz yapanlar, özellikle uzun mesafe koşucuları, laktik asit biriktirebilir ve kaval kemikleri ve ağrılı kaslardan muzdarip olabilir, ancak antrenmanlarında "duvara" ulaştıklarında aldıkları adrenalin patlamasına bağımlı olabilecekleri için koşmaya devam ederler. Duvar, içinden geçemeyeceğiniz bir şey gibi geliyor ama itmeye devam ediyorsunuz ve aniden bir adrenalin patlaması yaşıyor ve uçuyorsunuz. Maksimuma itildiğinde adrenal bezlerinizin gücü budur. Yine de, iyi beslenme, deniz tuzlu su ile hidrasyon ve egzersiz sırasında kaybedilen magnezyum ve diğer minerallerle böbreküstü bezlerinizdeki hasarı onarmazsanız, stresin neden olduğu bu yüksekliği bir çarpışma izleyecektir.

Birçok çalışma, magnezyum takviyesinin uzun mesafe koşucuları, kros kayakçıları, bisikletçiler ve yüzücülerin performansını ve dayanıklılığını artırdığını göstermiştir. Ayrıca laktik asit birikimini ve egzersiz sonrası krampları ve ağrıyı azaltır. Sporcular kazanmak için psikolojik dürtünün yanı sıra şiddetli fiziksel stres yaşadıklarından ve çoğu yetersiz miktarda magnezyum aldıklarından, magnezyum eksikliğine karşı savunmasızdırlar.

Yıllar önce Florida'daki bir lise futbol takımının koçu, oyuncularının sık sık bacak kramplarından şikayet etmesinden endişe duyduğu için onlara kalsiyum verdi.

Machine Translated by Google

zorlu bir oyundan önce çok sıcak bir günde ek. İkinci yarının başlarında on bir oyuncu şaşırdı ve yürümekte güçlük çekti. Konuşmaları geveledi, kas spazmlarından şikayet ettiler ve çok derin nefes alıyorlardı.
Bir saat içinde, çocuklardan sekizi şiddetli nöbetler geçirdi; ikisinde tekrarlayan nöbetler vardı. En kötü semptomlara sahip olanlar en sert oynayanlardı. On üç oyuncu daha baş ağrısı, bulanık görme, kas seğirmesi, mide bulantısı ve halsizlik bildirdi.
[27]

Sonunda tüm çocuklar iyileşti, ama bu sağlıklı genç adam grubunda böylesine korkutucu bir sahne yaratan ne oldu? Aşırı terleme ve kalsiyum takviyesinden kaynaklanan artan magnezyum kaybıyla, magnezyum depoları tehlikeli bir şekilde azalmıştı. [28] Magnezyum eksikliği, sporcuları etkileyebilen ani kardiyak ölüm

sendromunda da rol oynayabilir. [29] Başka bir çalışma, sporcuların ve diğer bireylerin aşırı efor sırasında ani ölümlerinin, kalıcı magnezyum eksikliğinin kardiyovasküler sistem üzerindeki zararlı etkilerinin tetiklediği sonucuna varmıştır.

sistem. [30]
kalıcı magnezyum eksikliğine ve bununla ilişkili uzun süreli bir hastalığa yol açtığı bildirilmiştir.
Kolesterol, trigliserit ve kan şekerinde dönemsel artış. [31]

SPORCULAR VE SPORCULAR İÇİN MAGNEZYUM TAKVİYELERİ

Uluslararası kabul görmüş bir magnezyum uzmanı olan Dr. Seelig, antrenman yapan sporcuların efor, terleme ve spordan kaynaklanan kayıpların yerine konmasına yardımcı olmak için en az 6–10 mg/kg/gün (veya 2.7–4.5 mg/lb/gün) magnezyum almalarını önerir. stres. 220 kiloluk bir adam için günde 600-1.000 mg olacaktır. 150 kiloluk bir kadın için günde 400-680 mg olacaktır. Klinik deneyimlerime göre, sporcular ve magnezyum eksikliği olan kişiler günde 10-15 mg/kg gerektirebilir.
Bu dozlar, orta derecede (günde bir ila iki saat) egzersiz yapan kişiler için 150 mg azaltılabilir.

Bununla birlikte, daha önce de belirttiğim gibi, magnezyum gereksinimlerinizi belirlemek için klinik semptomlarınıza ve magnezyum RBC kan testinize bakmalısınız ve bunların kitap boyunca özetlediğim birçok değişkene göre değişebileceğinin farkında olmalısınız.

Machine Translated by Google

5

CNS, İnme, Kafa Yaralanması, Beyin Cerrahisi

MAGNEZYUM VE BEYİN HAKKINDA BİLMENİZ GEREKEN ÜÇ ŞEY

1. Magnezyum beyni kimyasalların toksik etkilerinden korur.
gıda katkı maddeleri olarak.

2. Magnezyum fazla kalsiyumu hücrelerden uzak tutar. Magnezyum düşük olduğunda, kalsiyum içeri girerek hücre ölümüne neden olur.

3. Hem kan şekeri hem de magnezyum düşük olduğunda, glutamat (MSG'de) ve aspartik asit (aspartamda) gibi eksitotoksinler beyin hücrelerine daha kolay girerek hücre ölümüne neden olabilir.

Magnezyum, kan dolaşımını ve beyni korumak için herhangi bir ilaçtan çok daha fazlasını yapar:

• Kan damarlarını açan bir damar genişleticidir. •
Endoteli veya kan damarı duvarlarının en iç tabakasını korur. • Aşırı kalsiyum girişine karşı kalsiyum kanalını kapatır.

MAGNEZYUM EKSİKLİĞİ BEYİNLER

Machine Translated by Google

ABD nüfusunun çoğunda magnezyum eksikliği olduğundan, birçok[1] Amerikalı, ciddi felç sonrası komplikasyonları olan inme de dahil olmak üzere bir dizi ciddi sorun açısından daha büyük risk altındadır. Magnezyum eksikliğinin derecesine bağlı olarak, kafa travması ve artan nörolojik hasardan sonra zayıf iyileşme olabilir.
Magnezyum eksikliği, hava, yiyecek ve suyumuzdaki çok sayıda kimyasalın neden olduğu nörotoksin hasarını artırarak nöbet bozukluklarını tetikleyebilir. Magnezyum eksikliğine bağlı merkezi sinir sistemi (CNS) aşırı uyarılabilirlik mekanizmalarının karmaşıklığı ancak şimdi anlaşılmaktadır.[2]

Giriş bölümünde, Adelaide Üniversitesi'nden Magnesium in the Central Nervous System (2011) adlı ücretsiz bir çevrimiçi kitaptan bahsetmiştim.[3] Geçenlerde , beyindeki magnezyumun önemini açıklamak için Magnezyum Mucizesi içeriğine atıfta bulunarak, o kitaptaki çeşitli bölümler hakkında bazı ayrıntılara girdiğim bir röportaj yaptım . Kitabın tamamını çevrimiçi aramanız için size ilham verecek bölümlerin bir listesini buraya ekleyeceğim. Bölüm konularının birçoğu bu kitabın diğer bölümlerinde ele alınmıştır.

Merkezi Sinir Sistemindeki Magnezyum Bölümleri

1. İnsan Beynindeki Serbest Magnezyum Konsantrasyonu
2. Hücre İçi Magnezyum Homeostazı
3. Kan-Beyin Engellerini Aşan Magnezyum Taşınması
4. Hücre İçi Serbest Mg ve $MgATP^{2-}$ Sentezi ve Mg^{2+} Protein Koordinat Kontrolünde Hücre Çoğalması
5. Apoptozda Magnezyum ve Ying-Yang Etkileşimi
6. Bilişsel Yaşlanmayı Azaltmak İçin Bir Hedef Olarak Beyin Magnezyum Homeostazı
7. Magnezyum Tedavisinin Öğrenme ve Hafızadaki Rolü
8. Baş Ağrısı ve Migrende Magnezyumun Rolü
9. Ödem ve Kan-Beyin Bariyeri Bozulmasında Magnezyum
10. Magnezyum ve İşitme Kaybı
11. Ağrıda Magnezyumun Rolü
12. Travmatik MSS Yaralanmasında Magnezyumun Rolü
13. Deneysel Serebral İskemide Magnezyum Kullanımı

Machine Translated by Google

14. Subaraknoid Kanamada Magnezyum
15. Klinik İnmede Magnezyum
16. Kanserde Magnezyum: Cevaptan Çok Soru
17. Parkinson Hastalığında Magnezyum: Klinik ve Temelde Bir Güncelleme
    Bakış açıları
18. Magnezyum ve Alzheimer Hastalığı
19. Magnezyum ve Stres
20. Nevrozlarda Magnezyum
21. Çocuklarda Magnezyum, Hiperaktivite ve Otizm
22. Psikozlarda Magnezyum (Şizofreni, Bipolar Bozukluk)
23. Magnezyum ve Majör Depresyon
24. Uyuşturucu Bağımlılığı ve Bağımlılığında Magnezyum

CHARCOT-MARİE-DİŞ HASTALIĞI

İşte ReMag ve ReMyte'ın kalıtsal bir nörolojik hastalık üzerindeki etkileri hakkında bir referans:

> Kırk iki yaşındaki bir arkadaşıma Charcot-Marie-Tooth hastalığı denen genetik hastalık teşhisi kondu. Buradan her şeyin yokuş aşağı olduğu ve artık ayak ve bacak destekleri olmadan yürüyemeyecek hale gelene kadar uzuvlarındaki hislerini kaybetmeye devam edeceği ve sonunda tekerlekli sandalyeye mahkum olacağı söylendi. Doktor, yapabiliyorken hayatının tadını çıkarması gerektiğini söyledi! Neyse ki benimle konuşacak sağduyuya sahipti ve hemen ReMag, ReMyte ve Blue Ice Royal [fermente morina karaciğeri yağı ve A, D ve K2 vitaminleri içeren tereyağı yağından yapılan bir takviye] sipariş ettik ! Tekrar düzgün yürüdüğünü bildirmekten çok mutluyum! Harika hissediyor ve tüm semptomları gitti. Artık tüm vücut parçalarının birbirine bağlı olduğunu hissettiğini söylüyor!

Charcot-Marie-Tooth hastalığı (CMT), Birleşik Krallık'ta yaklaşık 2.500 kişiden 1'ini etkileyen en yaygın kalıtsal nörolojik bozukluklardan biridir.

Machine Translated by Google

Devletler. CMT'nin nöropatisi hem motor hem de duyusal sinirleri etkiler. Konuşma, yürüme, nefes alma ve yutkunma gibi istemli kas aktivitelerini kontrol eden motor sinirler bozulur. Duyusal sinirlerin hasar görmesi, hafif ila şiddetli arasında değişebilen ağrıya neden olur.

KAFA YARALANMASI VE MAGNEZYUM

Travmatik beyin hasarı (TBI), tüm dünyada önemli bir halk sağlığı sorunudur. Yalnızca Amerika Birleşik Devletleri'nde TBH'li 400.000'den fazla hasta var.
Hayvanlar üzerinde yapılan çalışmalardan, beyin magnezyum seviyelerinin kafa travması bölgesinde dramatik bir şekilde düştüğünü biliyoruz, çünkü bu mineral kesintisiz bir akut şok dalgasıyla tükeniyor. [4] etkinlik

Akut künt kafa travması olan altmış altı insan denekte, yaralanma derecesi ne kadar yüksekse, kalsiyum iyonunun magnezyum iyonuna oranı da o kadar yüksektir. Beyin nöronlarında magnezyumdan daha fazla kalsiyum asla iyi bir şey değildir; fazla kalsiyum hücre ölümüne yol açan aralıksız nöron uyarımına neden olur.

TBH'den sonra kandaki magnezyum iyon seviyelerinin ölçülmesi, beyin hasarının tedavisinde hem değere sahip olabilir. insan beyin travması kurbanları, daha yüksek magnezyum seviyelerinin daha iyi bir iyileşme ile ilişkili olduğunu göstermektedir. tanısal hem de prognostik [6] Ayrıca, yeterli magnezyum verilmesi daha iyi bir iyileşme sonucu yaratacaktır. İntravenöz magnezyum sülfat, beyin hasarını takiben beyin ödemini önemli ölçüde azaltır ve ciddi TBI'lı hastaları 7 tedavi etmek için yan etki olmaksızın kullanılır .

Çocuğunuz bir kafa travması geçirirse veya herhangi bir aile üyesi bir motorlu araç kazasına karışırsa, bu, doktorunuza vermeniz gereken çok önemli bir bilgidir.

Araştırma çalışmalarında kullanılan iyonize magnezyum testi, travma sonrası baş ağrılarının teşhisini çok daha kolaylaştırır. Travma sonrası baş ağrısı olan çocuklarda, serum magnezyum seviyeleri normal olmasına rağmen, magnezyum iyon konsantrasyonunda ve kalsiyum-iyon-magnezyum-iyon oranında anormallikler bulundu. 8 Açıktır ki, yalnızca serum magnezyum testinin kullanıldığı çalışmalar tanıyı kaçırabilir ve doktorlar bu hastaları uygun şekilde tedavi edemez.
Magnezyum testi hakkında daha fazla bilgi için Bölüm 16'ya bakın .

Bir kafa travmasının yarattığı magnezyum tükenmesi yavaş yavaş tersine döner. Beyin cerrahı Dr. Russell Blaylock'a göre, magnezyumun omurilik sıvısına ulaşması otuz dakika, doğrudan kafatasının altındaki kortikal bölgeye ulaşması üç saat ve yeterli miktarda magnezyumun ulaşması tam dört ila altı saat sürer.

Machine Translated by Google

derin beyin dokuları. [9] Donanma SEAL'leri ve maraton koşucuları ile yapılan deneyler, bir aylık yoğun eğitimden sonra magnezyum eksikliği yaşadıklarını ve herhangi bir takviye alınmadığı takdirde, eksikliğin üç ila altı ay sonra hala mevcut olduğunu gösteriyor. Sadece diyetiniz yetersizse ve fiziksel veya duygusal stres altındaysanız, magnezyum depolarınızı günlük olarak değiştirmeniz gerektiği mantıklıdır.

BEYİN YARALANMASI, ALKOL VE MAGNEZYUM

Dr. Bella ve Burton Altura, çok sayıda makalelerinden birinde alkolün neden olduğu baş ağrısı ile beyin hasarı ve felç riski arasındaki doğrudan neden-sonuç ilişkisini tartışıyorlar. [10] Aşırı alkol içmenin, artan sayıda felç ve ani ölüm vakalarıyla ilişkili olduğunu, alkolün spazmlara ve magnezyum eksikliği olan serebral arterlerin yırtılmasına neden olduğunu belirtiyorlar. [11] Hayvan çalışmalarında, yüksek dozda alkol, beyindeki magnezyum iyonlarının seviyelerinde hızlı bir düşüşe ve kalsiyumda bir artışa neden olur, ardından serebral damar spazmı ve serebral kan damarlarının yırtılması (inme) meydana gelir. [12, 13] Günde üçten fazla alkollü içecek tüketen kişilerde [14] kalsiyum iyonlarının yanı sıra magnezyum emilimini de engeller.

İnsanlar üzerinde yapılan araştırmalarda, hafif kafa travması olan kişilerde erken dönemde magnezyum iyonlarında eksiklikler olduğu bulunmuştur; kafa travmasının derecesi ne kadar büyükse, magnezyum iyonlarındaki eksiklik o kadar büyük ve derindir ve magnezyum iyonlarına kıyasla kalsiyum iyonlarının seviyesi o kadar yüksektir. Kafa travmasından önce alkol kötüye kullanımı veya alkol alımı öyküsü olan hastalar, magnezyum iyonlarında daha fazla eksiklik (ve daha yüksek kalsiyum iyonu-magnezyum iyonu oranları) sergilediler ve alkol kullanmayan deneklerin aksine, en az birkaç kez hastanede kaldılar. günler daha uzun. Farklı felç türleri olan 105 erkek ve kadınla ilgili veriler, serum magnezyum seviyeleri genellikle normal olmasına rağmen, iyonize magnezyum testi kullanılarak magnezyum iyonlarında ortalama yüzde 20'lik bir eksiklik görüldüğünü göstermektedir. [15]

Bu kitapta birçok kez işaret edildiği ve 16. Bölümde ayrıntılı olarak tartışıldığı gibi, serum magnezyumu vücuttaki magnezyumun oldukça yanlış bir ölçümüdür çünkü vücuttaki magnezyumun yalnızca yüzde 1'i kanda bulunur. Alturas, birçok insan çalışmasında, alkol alımına eşlik eden migren, baş ağrısı, baş dönmesi ve akşamdan kalmanın, serum magnezyumunun değil, iyonize magnezyum düzeylerinin hızlı tükenmesiyle ilişkili olduğunu bildirmektedir. Sadece serum magnezyumu ölçülürse tanı atlanır. Magnezyum gerekli olduğu için

Machine Translated by Google

Kalsiyumu düzenler, magnezyum eksik olduğunda, kalsiyum fazlasıdır.
damar spazmları ve patoloji oluşturur. [16]

Alkole bağlı baş ağrıları intravenöz magnezyum sülfat ile tedavi edilebilir. [17] Premenstrüel gerilim baş ağrısı ve kadınlarda alkolle şiddetlenmesi, magnezyum iyonlarındaki eksikliklere ve kalsiyum iyonunun magnezyum iyonuna oranında yükselmeye de eşlik eder ve intravenöz magnezyum sülfat ile de düzeltilebilir. Belirtilerinizi hafifletmek için size IV magnezyum tedavisi verecek birini bulmanız gerektiğinden endişelenmeyin. Klinik deneyim, oral ReMag'in IV magnezyumdan bile daha etkili olduğunu göstermektedir. Magnezyum takviyesi hakkında daha fazla bilgi için Bölüm 18'e bakın .

FELÇ

Beyinde bir patlama veya tıkanmış kan damarı, felce neden olmak için gereken tek şeydir. Bu kadar dar bir alandaki hasar, kritik beyin fonksiyonlarını yok eder. İnme, tümü düşük magnezyum ile ilişkili olan hipertansiyon, ateroskleroz ve diyabetik komplikasyonlar tarafından başlatılır. Kan damarlarını güçlü tutması, kanın uygun olmayan şekilde pıhtılaşmasını önlemesi ve felçli bölgeleri iyileştirmesi magnezyum mucizesinin kapsamındadır.

İnme, Amerika Birleşik Devletleri'nde 6,5 milyondan fazla insanın hayatını mahvetti. Her yıl, dünya çapında 15 milyon insan felç geçiriyor. CDC'ler
2015 yılında güncellenen Stroke Facts, çok korkutucu bir tablo çiziyor.[18] Amerika Birleşik Devletleri'nde her yıl yaklaşık 800.000 kişi felç geçiriyor. Neredeyse dörtte biri, 185.000 kişi daha önce felç geçirmiştir. Felç her yıl yaklaşık 130.000 Amerikalıyı öldürür; geri kalanların çoğu engelli kaldı. İnme, ciddi, uzun vadeli sakatlığın önde gelen bir nedenidir.

İnmede magnezyumun önemine dair hangi kanıtlar var? 1989'dan 1993'e kadar Tayvan'da ikamet edenler arasında felç nedeniyle meydana gelen tüm ölümler (17.133 vaka), diğer nedenlerden kaynaklanan ölümlerle (17.133 kontrol) karşılaştırıldı. Tayvanlıların kullandığı içme sularındaki magnezyum seviyeleri ne kadar yüksekse inme insidansının o kadar düşük olduğu belirlendi. [19]
Ayrıca, yaşları kırk ila yetmiş beş arasında değişen 4.443 erkek ve kadın üzerinde yapılan bir çalışmada, diyetle daha az magnezyum alımı, daha yüksek kan basıncı ve inme riski ile ilişkilendirilmiştir. bu

araştırmacılar, bu tür sonuçların "birincil önleme için etkileri olabileceğini" söyledi. [20]

Onlarca yıl süren araştırmalar, magnezyumun serebral arterlerden çekilmesinin spazmlara neden olduğunu, yüksek magnezyumun ise spazmlara neden olduğunu gösteriyor.

Machine Translated by Google

gevşeme 21, 22, 23 Hayvanlar üzerinde yapılan araştırmalar, beyinde normal veya yüksek magnezyum olduğunda, inmenin neden olduğu hasarın azaldığını ve nörolojik kusurun azaldığını gösteriyor. Bunun nedeni, magnezyumun kalsiyumun hücrelere taşmasını ve yaralanmaya neden olmasını engellemesidir. Araştırma ayrıca beynin felçten zarar gören bölgesinin, felç meydana geldikten birkaç saat sonra (yeterli magnezyumları yoksa) hiperaktif kalabilen yaralı nöronlar içerdiğini de gösterir .

Hasarlı nöronlar hayatta kalmak için çılgınca mücadele ediyor ve normalden daha fazla oksijene, glikoza ve magnezyuma ihtiyaç duyuyor. Ek olarak, bu hayati besinler eksik olduğunda, bu nöronlar, tükenen besinlerin bıraktığı boşluğu doldurmak için acele eden eksitotoksinlerin zararlı etkilerine karşı özellikle savunmasız hale gelir. Hastanede yatan hastalar genellikle düşük magnezyum seviyelerine sahiptir, bu da nöronların hayatta kalma ihtimalinin daha da düşük olduğu anlamına gelir. Bir araştırmacıya göre, sıçanlarda temel beyin fonksiyonlarını etkileyen yaygın beyin hasarı geliştirmek için ciddi bir magnezyum eksikliği durumu tek başına yeterlidir. 25

New York'ta felçli hastalar üzerinde yapılan bir çalışma, acil serviste magnezyum müdahalesinin mutlak gerekliliğini vurgulamaktadır. Üç hastanenin acil servislerine inme tanısıyla başvuran 98 hasta, hassas bir iyon seçici elektrot ile ölçüldüğünde, magnezyum iyonlarında erken ve önemli eksiklikler sergiledi. Felçli hastalarda ayrıca yüksek bir kalsiyum iyonunun magnezyum iyonuna oranı, artmış damar tonusu belirtileri ve anormal serebral damar spazmı görüldü.
26

Hayvan deneyleri, intravenöz magnezyumun, alkolün neden olduğu hemorajik inmeyi ve ardından beyin magnezyum iyon seviyelerindeki düşüşü ve diğer metabolik faktörleri önleyebildiğini göstermektedir. 27 Son [illegible] hücresel [illegible] kaybının, hücresel aşırı kalsiyum yüklenmesi ve serbest radikallerin oluşumu ile ilişkili olduğunu göstermektedir. 28 Ya insanlar? Semptomları ve inmenin neden olduğu hasarı tersine

çevirmek için IV magnezyumdan yararlanabilirler mi? Bu konuda eski bir New York meclis üyesi olan Dan Haley ile röportaj yaptım. Dan araştırma yapmak için on yıldan fazla zaman harcadı
Alternatif şifa yöntemleri ve Şifada Politika adlı bir kitap yazdı . 29
Dan, Ağustos 2004'te tüm sol tarafını felç eden bir felç geçirdiğinde, birçok arkadaşından biri ona Washington DC'de felç tedavisi için IV magnezyum ve oksijen sunan bir doktora görünmesini tavsiye etti. Dan zaten birkaç akupunktur tedavisiyle biraz iyileşme görmüştü ve sol elini hareket ettirebiliyordu ama doktorunun Çin'e gitmesi gerekiyordu, bu yüzden Dan Washington'a gitti. on içinde

Machine Translated by Google

Ayakta tedavi gören Dan, günlerce günlük tedavi gördükten sonra yürüyordu ve sol kolunu tekrar tam olarak kullanabiliyordu.[30]

Bruce Rind, Dan'in Washington doktorudur. O ve Dr. Sean Dalton, inme için magnezyum ağırlıklı bir intravenöz vitamin-mineral solüsyonu ve aynı anda maske ile oksijen uygulamasından oluşan RELOX prosedürünü geliştirdiler. Dan'in durumunda, Dr. Rind beyne oksijen iletimini daha da artırmak için hiperbarik oksijen odasında saatlerce süren seanslar ekledi.

Dr. Dalton ve Rind, RELOX protokollerini Washington'daki Neuroscience 2005 Konferansında sundular. Konferansa 30.000 kişi katıldı ve Dalai Lama'nın açılış konuşmasıyla onurlandırıldı. Doktorlar, "İnme Rehabilitasyon: Bir Besin-Oksijen Müdahalesi ile Klinik ve Nörolojik İyileşmenin İncelenmesi" başlıklı konuşmalarında, klinik iyileştirme/geri yükleme için uygun maliyetli nutrasötik-biyolojik müdahalelerin potansiyeline odaklanan çok az araştırma olduğuna dikkat çekti. ve felçle işleyen ve tedavi ümidi olmayan subakut kronik inme hastalarında nörolojik fonksiyon.

Seyirciye, RELOX prosedürünün birkaç günden yirmi yıla kadar değişen sürelerde inme sonrası etkilere maruz kalan 200'den fazla hasta popülasyonuna uygulandığını söylediler.

Sonuçları mucizeden başka bir şey olmadı. Hafif ila orta derecede bozukluğu olan hastalar, "önemli bir yan etki olmaksızın 40 dakikalık üç tedaviden sonra bilişsel, motor ve duyusal işlevlerde orta ila önemli, nispeten sürekli klinik iyileşme" yaşadılar. Bu hastaların SPECT taramaları, "CBF [beyin kan akışı] ve metabolik artışlarla ilişkili serebral fonksiyonel hacim iyileşmesi" önerdi.

Çoğu tıbbi görüşün aksine, Dr. Rind ve Dalton, felç hasarı alanının "şimdiye kadar tahmin edilenden daha uzun bir süre felç veya diğer beyin hasarı sonrasında potansiyel olarak kurtarılabilir olsa da, nispeten canlı, işlevsel olarak baskılanmış bölgeleri temsil edebileceğini" kanıtlıyor.

İyi doktorlar bunun gerçek bir olasılık olduğunu bilirler çünkü uyguladıkları prosedür tedavi edilen hastaların çoğuna yardımcı olmuştur. "Hastalar ve toplum için potansiyel olarak dikkate değer kişisel, sosyal ve ekonomik faydalar göz önüne alındığında, RELOX Prosedürünün klinik ve nörolojik etkinliği, güvenliği ve etki mekanizmalarının daha fazla araştırılmasının garanti edildiğini" tavsiye ediyorlar. Dr. Rind, 2016 itibariyle, Gaithersburg, Maryland'de çalışmaktadır ve RELOX'u birçok modalitesinden biri olarak listelemiştir.

Machine Translated by Google

Bu arada, IV magnezyum tedavisi yerine ReMag kullanarak bazı başarılar elde ettim. 18. Bölümde Lynn, kocası Dana'yı ve haftada üç kez IV magnezyum damlalarını ReMag ile nasıl değiştirebildiğini ve magnezyum kan testi sonuçlarını ve sağlığını nasıl iyileştirdiğini yazıyor. Bu nedenle, ReMag'in inme semptomları üzerindeki etkisi hakkında aşağıdaki e-postayı aldığımda çok şaşırmadım.

> Eşim dört yıl önce felç geçirdi. Felç sonrası beyin hasar onarımını araştırırken beyin glial hücrelerinin kollajen yapıya sahip olduğunu ve magnezyum ve C vitaminine ihtiyaç duyduğunu keşfettim, bu yüzden blog tavsiyelerinize göre ikisini de alıyor. Görünüşe göre Einstein'ın beyninde aşırı miktarda glial hücre vardı, bu da benim karımınkini artırmaya karar vermeme neden oldu. Ne oldu? ReMag'in sadece üç ayında konuşma kurtarma ve evde düzenleme faaliyetlerinde büyük ilerleme kaydetti. Bunun plasebo olduğunu düşünmüyorum, 77 yaşında değil. Ayrıca, ReMag kullandığım için AFib'imi [atriyal fibrilasyon] azalttı.

MAGNEZYUM VE BEYİN CERRAHİSİ HAKKINDA BİLMENİZ GEREKEN ÜÇ ŞEY

1. İyi beyin cerrahları, tüm cerrahi hastalarına IV magnezyum verir.
2. Magnezyum, beyin ameliyatından sonra beynin iyileşmesine yardımcı olur.
3. Magnezyum, ameliyat sonrası felçleri önleyebilir veya daha az zarar verici hale getirebilir.

BEYİN CERRAHİSİ VE MAGNEZYUM

Beyin ameliyatı sırasında ve sonrasında, magnezyumun birçok özelliği inmeyi önleyerek, kalsiyumun hasarlı hücrelere girmesini engelleyerek, nöron uyarılabilirliğini azaltarak ve nöbet ve spazm insidansını azaltarak devreye girer. Bu olumlu etkilerin tümü, hayvan çalışmalarında tartışmasız bir şekilde kanıtlanmıştır, ancak beyin cerrahisi ameliyathanesindeki klinik deneyim, hayatlar kurtarılırken etkinliğini de kanıtlamaktadır. Birçok cerrah, ameliyat öncesi ve sırasında tüm cerrahi hastalarına intravenöz magnezyum vermeyi standart bir prosedür haline getirir.

Machine Translated by Google

ve bir operasyondan sonra.

California'da bir genel cerrah olan Dr. Bernard Horn, on beş yıllık bir süre içinde 8.000'den fazla hastaya intravenöz magnezyum sülfat verdi. Dr.
Horn, 200/150 gibi yüksek kan basınçlarının 31 ameliyattan önce normale döneceğini bildirdi.

İntravenöz magnezyum sülfat, genel anestezinin etkilerini artırır, bu nedenle ameliyat sırasında kimyasal anesteziklerin dozu güvenli bir şekilde azaltılabilir. İntravenöz magnezyum kullanımı aynı zamanda daha düşük postoperatif ağrı skorları ile sonuçlanır, ameliyattan sonraki yirmi dört saat içinde daha az ağrı kesici ilaç gerekir ve postoperatif bulantı ve kusma daha az olur. Magnezyum sülfat bu nedenle propofol, remifentanil ve 32 mivakuryum gibi genel anesteziklere güvenli ve uygun maliyetli bir katkıdır .

Yapısında gömülü altı flor atomu bulunan bir inhale anestezik olan desfluran hakkında bir endişem var. Bölüm 2'de florürlü ilaçların potansiyel tehlikelerini ve bunların magnezyumu geri dönüşümsüz olarak bağlama potansiyellerini okuyabilirsiniz . Desfluranın kabul edilen yan etkileri hipertansiyon, aritmi ve taşikardidir - tüm magnezyum eksikliği semptomları.

MAGNEZYUM VE NÖBETLER

Beyin sürekli bir elektriksel aktivite halindedir. Beyin hücreleri, hassas bir itme-çekme aktivitesi dengesiyle ya uyarılır ya da bastırılır. Anahtarlar bu hücreleri kontrol eder; bazı anahtarlar açılır ve bazıları nörotransmiterler tarafından kapatılır. Bu nörotransmitterlerin etkisi, sinir hücrelerinin elektriksel uyarıya tepkisinde çeşitli roller oynayan kalsiyum, magnezyum ve çinko olmadan gerçekleşemezdi. Travma, kimyasallar veya şiddetli stres ile değiştirilmiş beyin hücreleri kalıcı olarak devreye girebilir ve hasarlı hücrelerdeki fazla kalsiyum nedeniyle aşırı derecede ateşlenebilir. Sinir hücresi gruplarında tekrarlanan ateşleme, nöbetlere neden olabilir.

Bölüm 7 , Magnezyum: Hayatınızı Değiştirebilecek Besin, JI
magnezyum kullanarak epilepsi tedavisi hakkındaydı. 1963'te yazılmış ve benim referansım 33 Kitap Rodale idi,
size çevrimiçi olarak erişmenizi sağlıyor.

Rodale, nöbetlerin magnezyum ile başarılı bir şekilde tedavi edilebileceğini gösteren bulduğu kanıtlar hakkında yazıyor. Hereford, Teksas'taki Hereford Kliniği ve Sağır Smith Araştırma Vakfı başkanı Dr. Lewis B. Barnett, epilepsili kişilerde magnezyum eksikliği olduğunu öğrendi. 1950'lerde sundu

Machine Translated by Google

Yüksek oral magnezyum dozlarına son derece iyi yanıt veren otuz çocukluk nöbeti vakasına ilişkin kanıtlar. Barnett, hastalarının kan magnezyumu normal seviyelere ulaştıkça nöbet aktivitelerinin azaldığını buldu. Ayrıca tedavinin tamamen zararsız olduğunu bildirdi. Barnett, araştırmasının bir sonucu olarak, o dönemde popülasyondaki 3 milyon klinik ve 10-15 milyon subklinik epilepsi vakasının ana nedeninin magnezyum eksikliği olduğunu tahmin etti.

2012 gibi geç bir tarihte, Dr. Barnett'in nöbetlerde magnezyumun önemini kanıtlamasından altmış yıl sonra bile, kullanımı hakkında hala sadece spekülasyonlar var. Bir makale, "Magnezyum takviyesi insanlarda nöbetleri azaltabilir mi ? " epilepsi düşük magnezyum seviyeleri ile ilişkilidir ve magnezyum eksikliğinin nöbetlere neden olabileceğini ve epileptiform deşarjlar oluşturabileceğini göstermektedir. "Magnezyumun, N-metil-d-aspartat reseptörü yoluyla uyarımı antagonize etme yeteneği nedeniyle, nöbet aktivitesinin potansiyel bir modülatörü olduğunu" doğruladılar. "Bazı araştırmalar, epilepsili kişilerin epilepsisi olmayan insanlardan daha düşük magnezyum seviyelerine sahip olduğunu göstermiştir." Ayrıca "belirli durumları olan kişilerde magnezyum takviyesi ile nöbetlerin kontrol altına alındığına dair vaka raporları var ve son zamanlarda açık randomize bir çalışmada, infantil spazmları olan çocuklar adrenokortikotropik hormon (ACTH) artı magnezyuma tek başına ACTH'den daha iyi yanıt verdi."

Yazarlar "magnezyum takviyesinin epilepsili kişilerde nöbetleri azaltabileceğini varsayıyorlar." Tabii ki daha fazla çalışma öneriyorlar ve kanıtlanırsa, "dirençli epilepsi hastalarının genel yönetiminde takviyenin dikkate alınması gerektiğini" öne sürüyorlar.

Gebelikte nöbetlerin ve hipertansiyonun tedavisi için intravenöz magnezyum sülfat güvenli ve etkilidir ve evrensel olarak kabul edilmiştir. Magnezyumun diğer nöbet türleri ve epilepsi için kullanıldığı büyük klinik deneyler yakında olmasa da, birçok doktor antiepileptik ilaçlara ek olarak oral magnezyum kullanır, bu nedenle en azından nöbet geçirenlerin bir kısmı fayda görüyor.

MAGNEZYUM VE ELEKTROMANYETİK ALANLAR

Bazı insanlar, düşük ve mikrodalga frekans aralığındaki elektromanyetik alanlardan (EMF'ler) olumsuz etkilendiklerinde ısrar ediyorlar. Ancak şimdiye kadar bilim, EMF'lerin tek etkisinin ısıdan kaynaklandığını söyleyerek EMF'ler konusunda tarafsız kaldı.

Machine Translated by Google

EMF'lerin kemik büyümesini uyarmak gibi olumlu etkileri olabilir. Bununla birlikte, olumsuz etkilere odaklanan bir çalışma, EMF'lerin DNA'da tek iplikçik kırılmalarına neden olduğunu göstermiştir. Aslında, birçok insan EMF'lerin vücutta birçok yan etkiye neden olabileceğini düşünüyor. Bu durum, maalesef yalnızca "hassas" insanların bu etkileri hissettiğini ima eden elektromanyetik aşırı duyarlılık (EHS) olarak etiketlendi.

Wikipedia'ya göre: "EHS'nin bildirilen semptomları arasında baş ağrısı, yorgunluk, stres, uyku bozuklukları, karıncalanma gibi cilt semptomları, yanma hissi ve kızarıklıklar, kaslarda ağrı ve ağrı ve diğer birçok sağlık sorunu yer alır.
Sebebi ne olursa olsun, EHS semptomları, etkilenen kişiler için gerçek ve bazen de engelleyici bir sorundur." EHS semptomlarının aynı zamanda magnezyum eksikliği semptomları olduğunu fark edeceksiniz. EMF'ler stres etkenidir; bu nedenle magnezyumu tüketerek magnezyum yanma oranımızı artırırlar.

Dr. Martin Pall'in yirmi üç EMF çalışmasını gözden geçiren bir makalesi, EMF yan etkilerinin üretiminin voltaj kapılı kalsiyum kanallarıyla ilgili olduğunu buldu . ancak voltaj kapılı kalsiyum kanalları, bilim adamlarının EHS'nin nedeni olduğunu düşündüğü VGCC'lerle aynı değildir. Bu nedenle, EHS'li insanlara baktığımda, olası bir neden olarak magnezyum eksikliğini gösteriyorum.

1. Bölüm'de , kalsiyum kanallarını ve bunların magnezyum tarafından nasıl kıskançlıkla korunduğunu tartışıyorum. Magnezyum, hücre içindeki kalsiyumdan 10.000 kat daha fazla bir konsantrasyonda, gerekli elektrik iletimini oluşturmak için kalsiyumun yalnızca belirli bir miktarının girmesine izin verir ve ardından iş bittiğinde hemen kalsiyumun dışarı atılmasına yardımcı olur. Aksi halde kalsiyum hücrede birikirse hipereksitabiliteyi tetikler ve hücre fonksiyonunu bozar. Hücrelere çok fazla kalsiyum girmesi kalp hastalığı (anjina, yüksek tansiyon ve aritmi gibi), astım ve baş ağrısı semptomlarına neden olabilir. Magnezyum, doğanın kalsiyum kanal blokörüdür.

Magnezyum eksikliği ve kalsiyum fazlalığının ana belirtileri nelerdir?
Baş ağrısı, yorgunluk, uykusuzluk, kas ağrısı - tıpkı EHS semptomları gibi. Benim teorim, EMF'lerin olumsuz etkilerinin magnezyum eksikliği olan kişilerde meydana geldiği ve EMF'lere karşı aşırı duyarlılıklarının, EMF'ler tarafından uyarılan kalsiyum kanallarını bloke edecek kadar magnezyuma sahip olmamalarından kaynaklandığı yönünde. Belki teorim on ya da yirmi yıl içinde doğrulanacak; bu arada, magnezyum RBC testinizi yaptırın ve EMF hasarı da dahil olmak üzere yüzden fazla semptomu önlemek için magnezyum almaya başlayın. için Bölüm 16'ya bakın.

Machine Translated by Google

magnezyum testi hakkında bilgi ve magnezyum takviyesi önerilerim için Bölüm 18 .

Açıkçası daha fazla çalışma yapılması gerekiyor, ancak Dr. Pall'ın makalesi, EMF'lerin sadece ısı üreten bir seviyeden daha fazla çalıştığından endişe duyan insanları haklı çıkarmaya yardımcı oluyor.

Machine Translated by Google

6

Kolesterol, Hipertansiyon

Yüksek kolesterol ve yüksek tansiyon, Amerikalıları salgın oranlarda rahatsız eden iki durumdur ve kronik kalp sorunlarına yol açan ilk semptomlar gibi görünmektedir. Ancak şaşırtıcı olmayan bir şekilde, her iki koşulun arkasındaki gerçek hikaye, magnezyum eksikliği olabilir.

KOLESTEROL

Kolesterolümüzün çoğu, yüzde 85'i vücutta, daha doğrusu karaciğerde yapılır. Gerisi beslenmemizden gelir. Farklı işlevlere sahip birkaç kolesterol türü vardır; bu türlerden bazılarını "iyi" ve bazılarını "kötü" olarak etiketliyoruz. Yüksek yoğunluklu lipoprotein, HDL'nin genellikle vücut için faydalı olduğu kabul edilir; kolesterolü kan damarı duvarlarından ve kandan uzaklaştırmaya yardımcı olur, işlenmek ve atılmak üzere karaciğere getirir. Düşük yoğunluklu lipoprotein, LDL, kolesterolü kan dolaşımına taşıdığı ve atardamar duvarlarında kolesterol plak oluşumunu teşvik ettiği için vücuda zararlıdır. Çok düşük yoğunluklu lipoproteinler, VLDL'ler, LDL'lere dönüştürülür ve bu nedenle zararlıdır.

Bu kolesterollerin tümü normalde vücutta bulunur. Normal olmayan, işlenmiş gıdalarda, hızlı yiyeceklerde ve kızarmış yiyeceklerde yediğimiz yüksek miktarda oksitlenmiş kolesteroldür (oksijene anormal şekilde bağlanan kolesterol). Ayrıca klor, sudaki florür, böcek ilaçları ve diğer çevresel kirleticiler vücuttaki kolesterolü okside edebilir. Kalp hastalığı söz konusu olduğunda araştırmacıların oksitlenmiş kolesteroldür .

1 endişe duyduğu şey bu Oksitlenmiş kolesterol

hakkında en ilginç olan şey, kolesterolün bir antioksidan olduğu anlamına gelmesidir. Kolesterol vücuttaki toksinleri süpürür ve onları ortadan kaldırmaya çalışır ve bu süreçte oksitlenir. Yani sorun kolesterol değil; klor, florür, böcek ilaçları ve diğer çevresel kirleticilerden kaynaklanan toksisite gerçek sorundur.

Magnezyum, E vitamini, A vitamini ve C vitamini gibi antioksidanların düzenli kullanımı, vücuda aşırı yüklenen ve kolesterol havuzuna dökülen toksinlerle uğraştığı için okside kolesterol seviyelerini düşürebilir. magnezyum

Machine Translated by Google

muhtemelen vücuttaki en güçlü antioksidandır ve magnezyum tedavisinin kolesterol düzeylerini 2, 3, 4 düşürdüğüne dair ikna edici kanıtlar vardır. Yüksek kolesterol önemli mineral bakırdır. Bakır eksikliği, yüksek kolesterole katkıda bulunur ve ReMyte'de bulunan gibi iyi emilen bir bakır takviyesi, diğer birçok olumlu şeyin yanı sıra kolesterolü düşürmeye yardımcı olabilir.

Ne yazık ki, kötü beslenme, hareketsiz yaşam tarzı, sigara içme, alkol alımı ve stres ile ilişkili belirtilerin ötesinde yüksek kolesterolün görünür fiziksel belirtileri yoktur. Bunu kan testinde bulmalısın. Yüksek oranda doymuş ve çoklu doymamış yağlar, hidrojene yağlar, kızarmış yiyecekler, et, şeker, kahve ve alkol içeren zayıf bir diyet, özellikle kişi tam tahıllardan ve sebzelerden lif almadığında, kolesterol seviyelerini yükseltir. Kilo alımı ile hareketsiz bir yaşam tarzı ekleyin ve kolesterol artar. Yüksek kolesterolü destekleyen diyet aynı zamanda magnezyum eksikliğine de neden olur.

Doktorların çoğu, hastalarını kolesterollerini azaltabilecek doğru beslenme alışkanlıkları konusunda eğitecek bilgi, zaman veya eğilime sahip değildir; bunun yerine sorunu tedavi etmek için ilaçlara güvenirler. Adil olmak gerekirse, birçok hasta, doktorları diyet değişikliği, egzersiz veya kilo vermeyi önerse bile uyma eğiliminde değildir. Bununla birlikte, yaşam tarzı değişikliklerine magnezyum takviyesi eklemek, hastalara daha dramatik bir iyileşme ve değişikliği kucaklama teşviki verir.

Birçoğumuz, yüksek kolesterolün kalp hastalığının tek nedeni olduğuna inanmaya şartlandık; pazarlamacıların tereyağı gibi doymuş yağları hidrojene bitkisel yağlarla değiştirmemizi sağlamada bu kadar başarılı olmasının nedeni budur. Yine de epidemiyologlar ve diş antropologları, binlerce yıldır yüksek kolesterol diyetleri (et, domuz yağı, krema, tereyağı ve yumurta) yiyen çeşitli dünya kültürlerinin kalp hastalığından çok az muzdarip olduğunu uzun zaman önce kanıtladılar. 6 Dejeneratif hastalık ve kalp hastalığının bilinmediği uzun ömürlü, sağlıklı toplulukların neredeyse tamamı, diyetlerinde önemli miktarlarda doğal, işlenmemiş et veya süt ürünlerine yer verdi. Ayrıca, bir popülasyon rafine edilmiş ve işlenmiş gıdalara veya "değiştirilmiş" et ve "değiştirilmiş" süt ürünlerine maruz kaldığında, sağlığın çeşitli 7,8,9 şekillerde bozulduğu da açıktır.

Hidrojene yağlar doymamış yağlardan yapılır ve bu nedenle tereyağı gibi doymuş yağlardan daha sağlıklı olduğu düşünülürdü. Ancak sıvı bitkisel yağın katı bir yağa dönüştürülmesi için ısı, basınç ve kimyasallarla işlenmesi

Machine Translated by Google

trans yağ asidi adı verilen sağlıksız bir sentetik ürün oluşturur (doğal cis yağ asidinin aksine).

Sadece 1990'ların sonlarında araştırmalar, bu yüksek derecede rafine hidrojene yağların kendilerinin aterosklerotik plakları tereyağından çok daha fazla desteklediğini gösterdi. Aslında, bazı bilim adamları, kalp krizlerinin ve genel olarak kalp hastalıklarının artışının, hidrojene yağların ilk kez piyasaya sürüldüğü 1930'ların sonlarına kadar izlenebileceğini söylüyor. Trans yağ asitlerinin kansere ek olarak damar hasarına da neden olduğunu artık biliyoruz. Bu maddeden kaçınmak için etiketleri okuduğunuzdan emin olun.

O yağları fırına kadar takip edelim. Az yağlı ürünlerin önemli bir dezavantajı, tat tomurcuklarını yakalamak için genellikle fazladan şeker içermeleridir.
Daha da kötüsü, adına göz korkutucu bir yan etki listesi olan sentetik bir tatlandırıcı olan aspartamdır. Sağlığınızı korumak için ikisinden de kaçının.

KOLESTEROL NE YAPAR

Sadece yetişkinler değil, her okul çocuğu, kolesterolün kalp hastalığında kötü adam olduğuna inanmaya şartlandırılmıştır. Ama kolesterol olmadan seks yapamayacağımızı, üreyemeyeceğimizi ve yok olacağımızı biliyor muydunuz? Bunun nedeni, seks hormonlarının ve stres hormonlarının kolesterolden yapılmasıdır. Ayrıca hücre zarları oluşturmak ve sinirleri beyin dokumuzun yaklaşık yüzde 60-80'ini oluşturan koruyucu yağlı bir yalıtımla kaplamak da gereklidir. Kolesterol ayrıca safra tuzları ürettiği için uygun gıda sindirimi ve yağ emilimi için gereklidir. Üstelik kolesterolünüz olmasaydı güneş ışığından D vitamini yapamadığınız ve kalsiyumu ememediğiniz için kemikleriniz lapa haline gelirdi.

Kolesterol yaşam için bu kadar önemliyse, neden ondan bu kadar umutsuzca kurtulmaya çalışıyoruz? Vücudumuz kolesterolün o kadar önemli olduğunu düşünür ki karaciğer günde yaklaşık 1.000 mg kolesterol üretir; Kolesterolümüzü ilaçlarla çok fazla düşürmeye çalışırsak, karaciğer sadece üretimi hızlandırır. Yukarıda bahsettiğim gibi, normalde karaciğer kan testinde ölçülen kolesterolün yaklaşık yüzde 85'ini üretir. Geri kalan yüzde 15 ise diyetimizden geliyor.

KOLESTEROL NE ZAMAN KÖTÜ ADAM OLDU?

1913'te iki Rus araştırmacı, bir grup aç tavşanı büyük miktarlarda kolesterolle besledi. Tavşanların damarlarını tıkayan sarı sıvıyı gördüklerinde,

Machine Translated by Google

koroner arter hastalığından kolesterolün sorumlu olması gerektiği sonucuna sıçradı. 10

Robert Ford, 1969 gibi uzun bir zaman önce, kalp hastalıklarının kolesterol teorisini trajik bir hata olarak nitelendirdi. [11] Ford , Bayat Gıdaya Karşı Taze Gıda adlı kitabında , Rus deneyi hakkında onlarca yıldır gözden kaçan çok önemli bilgiler verdi. "Bulguları, yalnızca yanıltmaya hizmet eden talihsiz yarı gerçeklerden biriydi" diye yazdı. Ford, kalp hastalığının kolesterol teorisine sağduyulu bir şekilde bakarak, "Büyük ölçüde yaptığımız bir şeyin yememiz için zararlı olacağını söylemek saçma" dedi.

Ford, diyet kolesterolünün yalnızca bayat veya ekşimiş olması durumunda zararlı olduğunu açıkladı. Rusların orijinal makalesini okuduğunda, tavşanlarını damarlarda kolesterol birikmesini sağlamak için "bitkisel yağda çözünmüş saf kristal kolesterol" ile beslediklerini görünce şaşırdı. Kristal kolesterolün vücudun kullanabileceği bir şey olmadığını, "taze gıdada veya sağlıklı insan vücudunda bulunmayan, artık oksikolesterol olarak bilinen, doğal olmayan bayat bir madde" olduğunu düşünmekten vazgeçmediler. Ford, kalp hastalığının kolesterol teorisinin 1913'te doğru olmadığını, hala doğru olmadığını ve gerçek nedenlerin ve tedavilerin keşfedilmesini geciktirerek bizi aldatmaya hizmet ettiğini söyledi.

Udo Erasmus, katı ve sıvı yağlar hakkında aydınlatıcı bir kitap yazdı: Fats That İyileş, Öldüren Yağlar. [12] Onlarca yıllık araştırmasından şu sonuca varıyor: "Kolesterol korkusu doktorlar, laboratuvarlar ve ilaç şirketleri için büyük bir iş. Aynı zamanda bitkisel yağ ve margarin üreticileri için güçlü bir pazarlama hilesidir. Sonunda kolesterol, kardiyovasküler hastalıktaki birincil kötü adam rolünden temize çıkarılacak. Suçlayan parmak, korku yayarak iş dünyasını canlandırmak için kolesterol teorisini uyduran 'uzmanları' işaret ediyor."

KOLESTEROLÜN İLAÇ TEDAVİSİ

Statinler, karaciğerde kolesterol yapmaya yardımcı olan belirli bir enzimi bloke eden bir grup güçlü ilaçtır. Bu enzim bloke edildiğinde, kolesterol seviyeleri düşer. Bununla birlikte, bu enzim vücutta sadece kolesterol yapmaktan çok daha fazlasını yapar, bu nedenle statinler tarafından baskılandığında çok çeşitli sonuçlar ortaya çıkar.

Tıbbın kabul ettiği önemli bir yan etki, karaciğer enzimlerinin yükselmesi ve karaciğer fonksiyonunun bozulmasıdır. Statin alıyorsanız, karaciğer hasarını araştırmak için düzenli kan testleri yaptırmanız gerekir. Karaciğeriniz genellikle hasar görmüşse statinleri durdurmak

Machine Translated by Google

sorunu tersine çevirir.

Kabul edilen diğer bir yan etki olan statin miyopatisi, kaslara zarar veren ve tamamen statin alımıyla ilgili olan iyatrojenik (doktor kaynaklı) bir durumdur. Statin kullanıcılarının yüzde 20'ye kadarı kas ağrısı, hassasiyet ve halsizlik yaşayabilir. Ancak ilaç şirketleri, statinlerin neden olduğu, rabdomiyoliz adı verilen bir kas hasarı türünün yalnızca yüzde 0,1'lik bir insidansını bildiriyor ve bu nedenle kas semptomlarının nadir olduğunu söyleyebilirler. Statin tedavisi gören beş kişiden birini görmezden geliyorlar, genellikle statinlerin yan etkilerini tolere edebilmek için başka ilaçlar alıyorlar.

Rabdomiyoliz, çizgili kasları yok eden ciddi bir toksik miyopati (kas hasarı) şeklidir. Miyoglobin, kaslar bozulduğunda kan dolaşımına salınan ve statin miyopatisinin bir işareti olarak ölçülebilen bir kas proteinidir. İlginç bir şekilde, vücuttaki magnezyumun yaklaşık yüzde 40'ı kaslarda bulunur. Böylece kas yok edildiğinde, bu depolama alanından magnezyum kaybedilir, kas ağrısı ve spazm artar. Magnezyum aynı zamanda iskelet kası, düz kas ve kalp kasındaki miyozin de dahil olmak üzere birçok miyozin türünün (kası oluşturan büyük bir protein) vazgeçilmez bir mineral aktivatörüdür. 13 Miyozin kağıdı, magnezyum eksikliğinin vücuttaki kas fonksiyonlarını nasıl büyük ölçüde bozabileceğini açıklamaya yardımcı olur.

Ne yazık ki, birkaç statin, kas ağrısına katkıda bulunan magnezyuma geri dönüşümsüz olarak bağlanabilen flor iyonları salabilen potansiyel olarak toksik florür bileşikleridir. Florür ilaçları hakkında daha geniş bir tartışma için Bölüm 1'e bakın. Diğer bir yan etki, statinler hem CoQ10 hem de kolesterol üretmeye yardımcı olan yolları bloke ettiği için koenzim Q10 üretiminin inhibisyonudur. CoQ10, mitokondride bulunan yağda çözünen bir antioksidandır. Mitokondri, Krebs döngüsü adı verilen bir süreçte tüm vücut için enerji üreten, hücrelerin temel güç merkezleridir. CoQ10, Krebs döngüsünün sekiz adımından birinde bulunur; Magnezyum, sekiz adımın altısında bulunur. Magnezyum eksikliği ile birlikte azalan koenzim Q10 seviyeleri miyopatiye katkıda bulunur ve ayrıca nöropatiye (sinir hasarı) neden olur; küresel amnezi de dahil olmak üzere hafıza kaybı; ve kardiyomiyopati (kalp kasının yıkımı).

Birçok alternatif doktor, statin ilaçları kullanıyorsanız ancak magnezyum vermeyi unutuyorsanız, yüksek dozlarda pahalı koenzim Q10 takviyeleri reçete eder. Vejeteryan değilseniz, balık, sığır eti, domuz eti, tavuk kalbi ve tavuk karaciğerinden yeterince CoQ10 alabilmeniz gerekir. Maydanoz ve naneli bitki perilla da CoQ10 sağlar. Magnezyum da alırsanız, CoQ10 seviyeleriniz normale dönmelidir.

Machine Translated by Google

Bununla birlikte, daha da iyi sonuç verebilecek olan, yüksek kolesterol için ilk tedavi yönteminiz olarak magnezyum kullanmaktır, böylece statin ilaçlarına hiç dokunmanıza gerek kalmaz.

MAGNEZYUM DOĞAL BİR STATİNDİR

Tanınmış bir magnezyum uzmanı olan Mildred Seelig, MD, 2004 yılında ölmeden hemen önce, Magnezyumun kolesterolü düşürmek için statin ilaçları ile aynı mekanizmalarla hareket ettiğini gösteren Ph.D. Andrea Rosanoff ile büyüleyici bir makale yazdı.[14]

Vücuttaki her metabolik aktivite enzimlere bağlıdır. Örneğin kolesterol yapmak, HMG-CoA redüktaz adı verilen özel bir enzim gerektirir.
Görünüşe göre magnezyum, kolesterol yeterli miktarda mevcut olduğunda bu enzimatik reaksiyonu yavaşlatıyor ve daha fazlasına ihtiyacımız olduğunda hızlandırıyor. HMG CoA redüktaz, statin ilaçlarının hedeflediği ve inhibe ettiği aynı enzimdir. Mekanizmalar neredeyse aynı; ancak magnezyum, vücudun kolesterolü kontrol etmek ve dengelemek için geliştirdiği doğal yoldur, oysa statin ilaçları tüm süreci yok etmek için kullanılır.

Vücutta yeterli magnezyum varsa, kolesterol gerekli işlevleriyle (hormonların üretimi ve zarların bakımı) sınırlı olacak ve fazla üretilmeyecektir. Unutmayın, vücuttaki kolesterolün çoğu karaciğerde üretilir, bu nedenle gerekli değilse vücut onu üretmez - ancak bu mekanizma yeterli magnezyum bulunmasına bağlıdır.

Sadece günümüzün magnezyum eksikliği olan toprak koşullarında, işlenmiş gıdalarda az miktarda magnezyum ve magnezyum takviyesi olmaksızın kalsiyum ve kalsiyum açısından zengin gıdaların aşırı alımı, popülasyonda kolesterolün yükselmesine neden olur. Kolesterol dönüştürücü enzimin aktivitesini sınırlamak için yeterli magnezyum yoksa, ihtiyaç duyulandan daha fazla kolesterol üretmemiz kaçınılmazdır.

Magnezyum/kolesterol hikayesi daha da iyiye gidiyor. Magnezyum, statin ilaçları tarafından bile paylaşılmayan diğer birçok lipid değiştirici fonksiyondan sorumludur.
Magnezyum, “kötü” kolesterol olan LDL'yi düşüren bir enzimin aktivitesi için gereklidir; ayrıca trigliseritleri düşürür ve "iyi" kolesterol olan HDL'yi yükseltir. Magnezyuma bağımlı başka bir enzim, omega-3 ve omega-6 esansiyel yağ asitlerini, kalp ve genel sağlık için gerekli olan prostaglandinlere dönüştürür. Seelig ve Rosanoff, makalelerini, magnezyumun doğal bir kalsiyum kanal blokeri olduğunun kabul edildiğini ve artık onun aynı zamanda doğal bir statin gibi davrandığını da bildiğimizi söyleyerek bitiriyorlar.

Machine Translated by Google

Magnezyum Faktörü adlı kitaplarında , [15] Seelig ve Rosanoff, on sekiz insan çalışmasının, magnezyum takviyelerinin lipitler üzerinde son derece yararlı bir etkiye sahip olabileceğini doğruladığını bildirdi. Bu çalışmalarda toplam kolesterol seviyeleri yüzde 6 ila 23 oranında düşürüldü, LDL (kötü) kolesterol yüzde 10 ila 18 oranında düşürüldü, trigliseritler yüzde 10 ila 42 oranında düştü ve HDL (iyi) kolesterol yüzde 4 ila 11 arttı. Ayrıca araştırmalar, düşük magnezyum seviyelerinin daha yüksek "kötü" kolesterol seviyeleri ile ilişkili olduğunu ve yüksek magnezyum seviyelerinin "iyi" kolesterolde bir artışa işaret ettiğini göstermiştir.

NORMAL LİPİT DEĞERLERİ

Toplam kolesterol: 180–220 mg/dL HDL

kolesterol: 45 mg/dL'nin üzerinde LDL

kolesterol: 130 mg/dL'nin altında VLDL

kolesterol: 35 mg/dL'nin altında Toplam

kolesterolün HDL'ye oranı: erkeklerde optimal oran daha düşüktür 3,43'ten (ortalama 4,97); kadınlarda optimal oran 3,27'den azdır (ortalama 4,44)

Tıp fakültesine gittiğimde ortalama toplam kolesterol düzeyi 245 mg/dL idi. Kolesterol düşürücü ilaçlar piyasaya çıkana kadar, doktorlar ve ilaç şirketleri kalp hastalığını önlemek için yanlış bir girişimle çok daha düşük kolesterol seviyelerini teşvik etmeye başladılar. Yüksek kolesterol takviyeleri protokolü için 7. Bölümün sonundaki "Kalp Hastalığı için Takviyeler" bölümüne bakın .

KORONER KALSİYUM TARAMA

Magnezyum Mucizesi'nin ilk baskısını yazdığımdan beri , kolesterol bazı çevrelerde kalp hastalığının birincil nedeni olarak gözden düşmeye başladı. Statin ilaçları yaklaşık otuz yıldır kullanılmaktadır, öyleyse, kolesterol kalp hastalığının nedeniyse ve statinler çare ise, neden kalp hastalığı hala önde gelen ölüm nedenidir? İlaç endüstrisi gazeteleri, statinlerin kolesterolü düşürdüğünü söylüyor, ancak bağımsız araştırmalar, statinlerin ömrü uzatmadığını söylüyor. Bu savaşın ortasında, kardiyologlar artık kalp hastalığı riskini değerlendirmek için parmakla kalsiyumu işaret ediyor ve koroner arter kalsiyum seviyelerini ölçüyorlar.

Koroner kalsiyum taramaları, kolesteroldeki kalsifikasyon derecesini değerlendirir

Machine Translated by Google

BT taraması kullanarak koroner arterlerin plakları. Koroner kalsiyum taraması, muhtemelen koroner arterlerde kalsiyumu çözecek ilaçlar olmadığı için bir tarama aracı olarak tutulmadı. Allopatik tıp, tercih ettikleri tedaviler olarak etkisiz kalsiyum kanal blokerleri, statin ilaçları ve stentler (daha sonra ömür boyu kan sulandırıcılar gerektirir) kullanmaya devam etmektedir. Benim dünyamda, atardamarlarda fazla kalsiyum biriktiğinde, bu göreli bir magnezyum eksikliği anlamına gelir ve magnezyum vücutta kalsiyum birikimi için bir tedavidir. İşte şah damarı kalsifikasyonunun ReMag ile tersine çevrilmesi hakkında bir rapor:

> Eşim 2½ yıl önce çoğunlukla hipertansiyon ve koroner arterlerin tıkanması nedeniyle açık kalp ameliyatı geçirdi. Birkaç ay ReMag ve ReMyte kullandıktan sonra kan basıncı 180/95'ten 110/60'a düştü.
> Son ekokardiyogramı, yüzde 60 ejeksiyon fraksiyonu ile sağlıklı ve güçlü bir kalp gösterdi. Karotid arterinin son ultrasonu, kalsifiye oklüzyonlarda yüzde 30-40'lık bir azalma gösterdi. Bunların hepsi inanılmaz derecede iyi
> haberler.

Son zamanlarda yapılan bir çalışma, koroner kalsiyum taramasında bulunan kalsifikasyon derecesi ne kadar yüksekse, atriyal fibrilasyon riskinin o kadar yüksek olduğunu söylüyor. Bu taramalar hakkında Bölüm 7'deki “Aritmi” bölümünde daha fazla yazacağım .

MAGNEZYUM VE HİPERHOMOSİSTEİNEMİ

Araştırmacılar, atardamarların iç çeperindeki hasarın çeşitli nedenlerini belirlediler. Bunlar arasında yüksek homosistein, klamidya enfeksiyonu, yağ birikintileri etrafındaki bozuk kan akışı, serbest radikaller, yüksek kan şekeri, yüksek tansiyon ve oksijen eksikliği yer alır. Arter duvarının hasarlı dokusu inflamatuar bir süreci başlatır. Enflamasyon daha sonra, enflamasyonu "iyileştirmeye" çalışmak için katı bir yara izi oluşturan "kötü" kolesterol (LDL) ve kalsiyumu çeker.

Magnezyum, homosistein seviyelerini düşürerek, doğal olarak kanı incelterek, serbest radikalleri önleyerek, kan şekerini dengeleyerek, yüksek tansiyonu düşürerek, iltihaplanmayı ortadan kaldırarak ve kalsiyumu çözerek yolun her adımında oynayacak bir role sahiptir.

Rus araştırmacılar, oksitlenmiş kolesterolün atardamarların tıkanmasına neden olduğunu gösterdiğinde, bu mesajdan sorunun oksitlenmiş kolesterol olabileceğini öğrenmek yerine, herkes tüm kolesterolün kötü olduğunu varsaydı. üreten bir süreç

Machine Translated by Google

Yükselmiş homosisteinden okside kolesterol, Dr. Kilmer McCully tarafından tarif edilmiştir. 1969'da Dr. McCully, kalp hastalığı olan hastaların idrarında amino asit homosistein düzeylerinin arttığını tespit eden ilk araştırmacıydı. Ayrıca, bu artan seviyelerin belirli önlemlerle tersine çevrilebileceğini de buldu.

ilaçlar değil besinler. 16, 17

Homosistein, protein sindiriminin normal bir yan ürünüdür. Proteini en iyi şekilde sindirmek için belirli besin kofaktörlerine (magnezyum ve B vitaminleri) sahip değilseniz, homosistein birikebilir. Yüksek miktarlarda homosistein, kolesterolün oksitlenmesine neden olabilir ve kan damarlarına zarar veren oksitlenmiş kolesteroldür.

Optimal homosistein seviyesi 10 ila 12 µ mol/L arasındadır. Hücrelerde homosistein yükseldiğinde, hücresel magnezyumu tüketir çünkü onu parçalamak için magnezyum gereklidir. Bu nedenle, yüksek proteinli bir diyet, üretilen ekstra homosisteini metabolize etmek için daha fazla magnezyum gerektir

Genel popülasyonun yüzde yirmi ila 40'ının kanında Hiperhomosisteinemi adı verilen yüksek homosistein seviyeleri vardır. Yüksek seviyeli bireyler, normal seviyeli insanlara kıyasla kalp krizi geçirme riskinin neredeyse dört katıdır. 18 Hiperhomosisteinemi, kalp hastalığı için risk faktörleri listesinde

üst sıralarda yer alır ve kalp hastalığı ve kan pıhtılaşma bozuklukları için yüksek kolesterolden daha güçlü bir belirteç görevi görür. 19, 20 Ancak, kalp hastalığı için standart bir kan testi olarak kullanılmadığı için.

Binbaşı Dr.

homosistein metabolizmasında yer alan enzimler magnezyum bağımlıdır.[21] McCully, Hiperhomosisteinemi için diyette çok fazla protein suçluyor. Bununla birlikte, magnezyum, B6 vitamini ve folat, B12 vitamini protein uygun şekilde sindiremez. Magnezyum ve B vitaminleri, yüz yıl önce tipik bir diyette kolayca bulunabiliyordu; Artık yok olduklarına göre, homosistein yükselir ve kalp hastalığına neden olur.

Bu metabolik besinler diyet ve takviyeler yoluyla yeniden verildiğinde, yüksek homosistein seviyeleri tersine çevrilir ve kalp hastalığının semptomları azalır. Devam eden araştırmalar , kandaki yüksek homosistein seviyelerinin olduğu kan damarı hasarını önlemek için magnezyum ile birlikte B6 , B12 ve folatın gerekli olduğunu doğrulamaktadır . [22] Başarılı olduğu açık

Machine Translated by Google

Hiperhomosisteineminin tedavisi, B 23, 24, 25 vitaminleri ve magnezyum içeren diyet değişikliklerine dayanır.

Bununla birlikte, hiperhomosisteinemi için magnezyum genellikle B vitaminleri lehine reçetenin dışında bırakılır - bu, geleneksel tıp açısından yaygın ancak ciddi bir hatadır. En etkili B vitaminleri metillenmiş formdadır. Önerdiğim kaynak, dört metillenmiş B vitamini içeren ve aynı zamanda homosisteini metabolize etmeye yardımcı olan başka bir besin olan taurin içeren ReAline'dir. (Kaynaklar bölümüne bakın.)

Araştırmacılar, yüksek homosisteinin aynı zamanda tüm ölüm nedenleri için bir belirteç olduğunu bulmuşlardır; bu da, temel besinlerdeki bir eksikliğin vücut üzerinde kalp hastalığının ötesinde geniş kapsamlı etkileri olduğunun altını çizmektedir. 26

HİPERTANSİYON

Hipertansiyon, 50 milyondan fazla Amerikalının yaşadığı kan basıncının yükselmesidir. Çoğu zaman, hipertansiyon rutin bir fizik muayene sırasında teşhis edilir. Durum çok ilerlemiş olmadıkça, bu durumda baş ağrısı, baş dönmesi ve bulanık görme meydana gelebilir, ayırt edici belirti veya semptom göstermez.

Normal kan basıncı bir aralıktır: 60-90'a karşı 100-140. Sistolik basınç ilk sayıdır ve kalp kasının kanı atardamarlara itmek için oluşturduğu pompa basıncıyla ilgilidir. Diyastolik basınç ikinci sayıdır ve kalp rahatken, kalp atışları arasında atardamarları açık tutmak için atardamarların koruduğu basınçtır.

Hipertansiyon birincil veya ikincildir. Primer hipertansiyonun tek bir nedeni olmadığı söylenir ve tüm hipertansif hastaların yüzde 90'ında görülür.
Sekonder hipertansiyon başka bir hastalığa bağlıdır. Birincil hipertansiyonun nedenleri arasında yüksek kolesterol, aile öyküsü, obezite, diyet, sigara, stres ve aşırı sofra tuzu alımı yer alır, ancak gözden kaçan önemli bir neden magnezyum eksikliğidir.

Kan basıncını olabildiğince düşük tutma gerekliliği, tıpkı kolesterol gibi modern tıbbın bir başka efsanesi olabilir. Son on yılda, yüksek tansiyon için sözde normal değer, Amerikalıların çoğunluğunun şimdi prehipertansif kategorisine girdiği noktaya kadar düşürüldü. İnsanlara prehipertansif oldukları söylendiğinde “pre-” kısmını duymazlar; sadece "hipertansif" kelimesini duyarlar ve bu onları korkutur - bazen tansiyonlarını yükseltecek kadar. Bu, "beyaz önlük sendromu" olarak bilinir.

Beyaz önlük sendromu, kalbinizin daha hızlı atmasına ve kan basıncınızın artmasına neden olur.

Machine Translated by Google

Beyaz önlüklü biri elinde tansiyon aletiyle sana doğru geldiğinde yükseliyor. Kan basıncınız otomatik olarak savaş ya da kaç tepkisiyle yükselir çünkü doktorunuzun tansiyonunuzun yükseldiğini söylemesinden korkarsınız. Evde normal ama muayenehanede yüksek olan kan basıncı beyaz önlük sendromudur, hipertansiyon değildir. Tedavi edilmesi gereken hayatı tehdit eden bir tıbbi durum değildir; akut strese verilen normal bir tepkidir. Sıklıkla gereksiz yere ilaç almanızla sonuçlanan başka bir iatrojenik (doktor kaynaklı) durumdur.

Kesinlikle yüksek tansiyondan kaçınılmalıdır, ancak normal tansiyon için bu yeni değerler, neredeyse herkesin yüksek tansiyona duyarlı olduğunu ve ilaç kullanması gerektiğini gösteriyor. Yaşlılarda ve hafif sert kan damarlarında, kanın baş ve ekstremitelere pompalanmasını sağlamak için biraz yüksek bir kan basıncı gerekli olabilir ve bu tür kişilerde daha düşük bir kan basıncına ulaşmaya çalışmak baş dönmesine ve düşmelere neden olarak tehlikeli kırıklara neden olabilir. başka türlü engellenebilir. Çok daha uygun bir çözüm, hipertansiyonu tedavi etmek ve önlemek için kilo kaybı, egzersiz, stres azaltma ve magnezyumdur.

DİÜRETİKLER VE DEHİDRASYON

Diüretikler, alopatik tıp uzmanlarının yüksek tansiyonu tedavi etmek için başvurdukları ilk ilaçlardır. Bu ilaçlar, tuz kısıtlamasıyla birlikte, kan dolaşımınızda daha az tuz ve su varsa, kan damarlarınız üzerinde daha az basınç olduğu teorisine göre sıvıların vücuttan atılmasına yardımcı olur. Ancak bir doktor, karmaşık testler yapmadan bir hastanın kan dolaşımında çok fazla su olup olmadığını nasıl bilebilir? Ve çok fazla sudan kurtulursanız, bu sizi susuz bırakmaz, kanınızı kalınlaştırmaz ve felç ve derin ven trombozu gibi pıhtılaşmaya bağlı durumlara duyarlı hale getirmez mi?

Dr. Fereydoon Batmanghelidj Your Body's Many Cries for Water adlı kitabında susuzluğun yüksek tansiyona neden olduğunu söylüyor[27]. Vücut biraz susuz kaldığında bile, vücuttaki kan damarlarını daraltarak elinden geldiğince suyu tutmaya çalışır. Nefes aldığınızda daha az terlersiniz ve daha az nem kaybedersiniz - ancak daralmış kan damarları, artan kan basıncı anlamına gelir!

Dehidrasyon çok yaygındır; çoğu insan zaten yeterince su içmez, öyleyse neden bir idrar söktürücü ile daha fazla sıkalım? Hastalara diüretik reçete edildiğinde,

Machine Translated by Google

en sık görülen yan etkinin idrarla dışarı dökülen potasyum eksikliği olduğu konusunda uyarılırlar. Bunu önlemek için muz ve portakal yemeleri veya potasyum hapları almaları önerilir. Onlara söylenmeyen şey, magnezyumun potasyumla birlikte boşaltıldığıdır.

Magnezyum eksikliğinin kan damarlarının daha az gevşemesine ve hipertansiyonun habercisi olan spazm ve gerginliğe daha duyarlı olmasına yol açtığını hatırlayın; bu nedenle hipertansiyon tedavisi sorunu daha da kötüleştirir. [28] İronik bir şekilde, potasyumun yerine konması, aynı zamanda magnezyum eksikliği olan hastalara da yardımcı olmuyor çünkü vücut, yeterli magnezyum olmadan hücrelere potasyum sağlayamıyor. Potasyum tutucu diüretikler bile genellikle diğer [29] diüretikleri tüketir . Diüretiklerin ortak yan etkileri arasında magnezyum da dahil olmak üzere mineraller bulunur. zayıflık, kas krampları, eklem ağrısı ve düzensiz kalp atışı, bunların hepsi magnezyum eksikliğinin belirtileridir. Diüretik alırken magnezyum RBC için uygun test rutin bir prosedür olmalıdır, ancak şu anda değildir. Magnezyum testi hakkında daha fazla bilgi için Bölüm 16'ya bakın .

Diüretiklerle gördüğüm diğer bir yan etki, diüretiklerin neden olduğu kronik magnezyum eksikliğinin bir sonucu olarak kolesterol ve kan şekerinin yükselmesidir. Hastalara kolesterolleri için statin ilaçları ve diyabetleri için ilaçlar verildiğinde, magnezyum eksikliği, atriyal fibrilasyon geliştirecek veya kalp krizi geçirecek kadar şiddetli hale gelebilir. Doktorların hastaların ömür boyu ilaç kullanmasını istemelerinin bir nedeni de kalp hastalarının iyileştiğini görmemeleridir. İlaçlarının tedavi edilemez kalp hastalığına ve kalp yetmezliğine neden olabileceğinin çok az farkındalar!

ÖDEM VE MAGNEZYUM EKSİKLİĞİ

Ödemi veya şişmesi için magnezyum kullanma deneyimini anlatan blog okuyucularımdan birinden aşağıdaki e-postayı aldım.

> Her zaman ödem problemim oldu ve kontrol altında tutmak için uzun yıllardır potasyum tutucu diüretik kullanıyorum. Birkaç ay önce sorun şiddetlendi ve bacaklarım o kadar şişmişti ki zorlukla yürüyebiliyordum. Doktorum bana bacak masajı verdi ama altı haftadır randevu alamadım. Bu arada internette biraz araştırma yapmaya karar verdim. Ortaya çıkan birçok makalede, olası bir neden olarak magnezyum eksikliğinden bahseden bir makale buldum. 200 mg aldım

Machine Translated by Google

Magnezyum tabletleri ve günde toplam 400 mg olmak üzere birini sabah, diğerini akşam aldı.

İlk başta hiçbir şey olmadı ama yaklaşık beş altı gün sonra çok idrara çıkmaya başladım ve bir haftadan fazla devam ettim. Genel olarak daha iyi hissetmeye başladım, daha uyanıktım ve en önemlisi normal yürüyebiliyordum. Ölçek, o birkaç hafta boyunca yaklaşık 40 pound kaybettiğimi gösterdi. Yıllar önce kaybolan bileklerimi gerçekten gördüm. Masaj randevumu iptal ettim. Şimdi yıllar önce yaptığım gibi hissediyorum ve davranıyorum.

Bir kadın ödemi olduğunu ve sodyum seviyelerinin düşük olduğunu yazdı ve söyledi, ancak doktoru ona tuzdan kaçınmasını ve su alımını günde sadece 4 bardağa (32 ons) düşürmesini söyledi. Ödemeye tıbbi yaklaşımla ilgili birçok sorunum var. Doktorlar suyu kısıtlayacak, diüretik reçete edecek ve tuzu kesecek - bunların tümü iyileşmeyi önleyebilir ve hatta daha fazla ödem oluşturabilir.

Genel olarak ödemi tedavi etmek için günde 4 bardaktan fazla su içmeniz ve suya deniz tuzu, magnezyum (ReMag) ve multimineral takviyesi (ReMyte) eklemeniz gerekir. Vücut ağırlığınızın yarısını (pound olarak) ons su olarak içmenizi tavsiye ederim. 150 pound ağırlığındaysanız, günde 75 ons su için. Her litre suya (32 oz) ¼ çay kaşığı rafine edilmemiş deniz tuzu, pembe Himalaya tuzu veya Kelt deniz tuzu koyun. İlk başta bu çok güçlü görünüyorsa, bir bardak suya bir tutam tuz ekleyerek başlayın ve devam edin. (Not: Deniz tuzu sıvı tutulumuna neden oluyor gibi görünüyorsa (nadir görülen bir durum) bunu durdurun ve sodyum seviyenizi kontrol ettirin.)

Sofra tuzu ile deniz tuzunun aynı şey olduğu düşüncesi üzücü bir yanılgıdır. Hiçbir şey gerçeklerden daha fazla olamaz. Deniz tuzu yetmiş iki farklı mineralle doludur ve sofra tuzu sadece sade sodyum klorürdür. Vücuda verdiği zarar nedeniyle sodyum klorürü bir ilaç olarak adlandırabilirsiniz. Deniz tuzu geçmişte değerli bir maldı, o kadar değerliydi ki bir zamanlar para birimi olarak kullanılıyordu. Uygun hücre hidrasyonu, deniz tuzu ve iyi emilen mineraller, verimli ve etkili hücresel işlevin anahtarlarıdır. Hücrede uygun miktarda mineral bulunduğunda, hücre otomatik olarak mükemmel elektrolit dengesini oluşturmak için suyu çeker ve hücrenin verimli çalışmasını sağlar.

Yeterince mineral almazsanız, su hücrelerinize giden yolu bulamaz ve özellikle ayaklar, bacaklar ve eller olmak üzere hücre dışı dokularda birikmeye başlar. "Sosis parmakları" ve şişmiş ayak bilekleri geliştirebilirsiniz. Ödem ve belirtileriniz varsa

Machine Translated by Google

göğüs ağrısı ve düzensiz nabız gibi kalp hastalığınız varsa, doktorunuz size kalp yetmezliği teşhisi koyabilir. Muhtemelen ödemi diüretiklerle tedavi etme konusunda bu kadar agresif olmalarının nedeni budur. Ancak sadece temel akışkan dinamiklerini ve hücresel işlevi gözden geçirebilselerdi, gerçeği öğrenebilirlerdi.

DİÜRETİKLER BEYNİ KURUYOR

Bir günlük vaka çalışması, yaşlı bir kadının serum magnezyum seviyesinin 30 olduğunu bildirdi . Hipertansiyon için aldığı diüretik nedeniyle tükendi. şiddetli halsizlikle hastaneye kaldırıldı ve paranoid sanrılarla aşikar bir psikoz geliştirdi. Neyse ki, magnezyum eksikliği tespit edildi ve yüksek intravenöz magnezyum dozlarını takiben semptomları yirmi dört saat içinde kayboldu. Ancak diüretik kullandığı sürece semptomları geri döndü. Durumunu açıklayacak başka anormallik bulunamadı. Diüretik reçete edilen kişiler, bölünmüş dozlarda günde en az 600 mg ek magnezyum alma konusunda doktorlarına danışmalıdır.

Bu şekilde, diüretiklerin yan etkilerinin çoğundan kaçınılabilir.

TANSİYON İLAÇ TARİFİ

Kan basıncı diüretiklerle kontrol edilemiyorsa, bir sonraki seçenek ACE inhibitörleri, kalsiyum kanal blokerleri, antiadrenerjik ilaçlar veya vazodilatörler olabilir. Yüksek tansiyonun bir dahiliyeci tarafından tedavisi, "reçeteli ilaç" için iyi bir örnektir. Doktor arkadaşımla bir röportaj için erken geldim ve beni toplam dört farklı tansiyon ilacı kullanmasına rağmen inatçı yüksek tansiyondan muzdarip olan çok stresli, kilolu bir gazete muhabiriyle görüşmeye davet etti.

Hasta depresyona girdiğini ve tansiyonu hakkında çok endişelendiğini söyledi. Kullandığı ilaçların ve tedaviye yanıt vermeyen yüksek tansiyon vakasına sahip olmanın stresinin depresyona neden olabileceğini fark ettim. İlaçlarının bu yan etkisinin depresyonunun olası bir nedeni olduğundan şüphelenerek iktidarsızlığı sordum. İlaçları kullanmaya başladığından beri iktidarsızlık çektiğini ancak bunu strese bağladığını söyledi.

Daha önce de belirttiğim gibi, hasta aşırı kiloluydu. Diyetle ilgili soru sorduğumda, doktor hastaya özel bir diyet tavsiyesi vermediğini, ona kilo vermeye çalışmasını söylediğini itiraf etti. Magnezyumun yararlılığından da bahsetmiştim.

Machine Translated by Google

doğal bir antihipertansif, kas gevşetici, antianksiyete ilacı ve uyku yardımcısı olarak öne çıkan mineral. Doktor, dört farklı tipte antihipertansif ilacın bir hastaya faydası olmazsa magnezyum ekleyeceğini ve bunun her zaman işe yaradığını söyledi. "Neden kötü yan etkileri olan diğer tüm ilaçlardan önce magnezyumu yazmıyorsun?"

Neyse ki, giderek artan sayıda natüropat, masör, beslenme uzmanı, birinci basamak doktoru, dahiliyeci ve kardiyolog, magnezyumun fizyolojik bir gereklilik ve farmakolojik bir hazine olduğunu biliyor ve ilaç müdahalesinden önce kullanmaya istekli. Magnezyumu ideal ilaç olarak adlandırıyorlar: güvenli, ucuz ve kullanımı basit, geniş bir terapötik aralık, kısa bir yarılanma ömrü ve ilaç etkileşimlerine eğilimi çok az veya hiç yok.

KİLO VERMEK TANSİYONU DÜŞÜRÜR

İlaçlar tartışılmadan çok önce, diyet, hipertansiyon için ilk tercih edilen tedavi olmalıdır. Araştırmalar , diyetteki 31 Alturas magnezyum miktarı ile yüksek korunma yeteneği arasında doğrudan bir ilişki olduğunu gösteriyor. tansiyondan Magnezyumdan yoksun diyetlerin deney hayvanlarında hipertansiyona neden olacağını ilk kez gösterdi. 32 Ancak, tıpkı ve yediğiniz yiyeceklerin miktarı ki bahsetmiştim. Ayrıca, insanlar ihtiyaç duydukları besinleri almak için bilinçsiz bir girişimle daha fazla miktarda yiyecek yerler.
Bu besinler sağlandığında doyumsuz açlık ortadan kalkar.

Diyet, kilo kaybı ve kan basıncı kontrolünde gerekli olan vitamin ve mineral kofaktörlerinin alımını artırarak kan basıncını düşürebilir. Örneğin, diyette potasyum ve magnezyum gibi mineral düzeylerinin artması, kalsiyum düzenleyici 33 üzerinde baskılayıcı bir etkiye sahiptir . Arteriyel kan basıncı, kan basıncını iyonize magnezyum ve serum magnezyum seviyeleri düştükçe yükselmeye eğilimlidir. 34

Kilo kaybı, kan basıncıyla ilgili çoğu klinik ders kitabında yalnızca geçici olarak bahsedilir. Bu metinlerin yazarları, bir kişinin kilo vermesini sağlayabilirseniz, o kişinin kan basıncının genellikle düşeceğini kabul etmektedir. Bu konuda yapılan her çalışma bu ilişkiyi bildirmektedir. Bununla birlikte, çoğu doktor, hastalarının kilo vermesine yardımcı olma konusunda çok az başarıları olduğu için, genellikle tedavinin ilk basamağı olarak ilaçları önerdiklerini söylüyor. Kilo verme söz konusu olduğunda doktorların iki kusuru vardır: tıp fakültesinde kilo verme yönetimi konusunda eğitim almazlar ve tipik bir doktorun ek ödemesi alır.

Machine Translated by Google

beslenme danışmanlığı veya hastalık önlemeyi kapsamaz. Sadece doktorun bir hasta ziyareti için bir hastalık kodu üretebildiği zaman ödeme yapar.

Yüksek kolesterol takviyeleri protokolü için bkz.
Kalp Hastalığı" 7. Bölümün sonunda .

NOT: Şiddetli yüksek tansiyonun bazı türleri kalıtsaldır veya böbrek hastalığının bir sonucudur ve ilaç tedavisi gerektirir. Ayrıca, vücuttaki atardamarlar uzun süreli aterosklerotik hasar ve yara nedeniyle hasar görürse maalesef artık tek başına terapötik magnezyuma yanıt vermeyebilirler ve kan basıncınızı kontrol altında tutmak için ek ilaçlara ihtiyaç duyabilirsiniz. Böbrek hastalığınız olduğu için magnezyumdan uzak durmanız konusunda uyarıldıysanız, lütfen 11. Bölüm'deki "Böbreklerin Magnezyuma İhtiyacı Vardır" bölümünü okuyun.

Machine Translated by Google

7

Kalp hastalığı

MAGNEZYUM VE KALP HASTALIĞI HAKKINDA BİLMENİZ GEREKEN ÜÇ ŞEY

1. Magnezyum kalpteki kan damarlarının kas spazmlarını önler, bu da kalp krizine yol açabilir.
2. Magnezyum, yüksek tansiyona yol açabilen periferik kan damarlarının kas spazmlarını önler.
3. Magnezyum, arterlerdeki kolesterol plaklarında kalsiyum birikmesini önler, bu da arterlerin tıkanmasına, ateroskleroza ve felce yol açar.

Annette, kalp krizinden iyileştiğini öğrendiklerinde insanların şok tepkilerinden bıkmıştı. Kalp hastalığının ortak görüntüsünün, sigara içen ve çok fazla yemek yiyen agresif, aşırı kilolu erkekleri etkilediğini biliyordu. Annette ise zayıf, çekingen ve az yağlı bir diyet yiyen bir vejeteryandı. Arkadaşları ona kalp hastalığını tersine çevirmek için Dr. Dean Ornish'in vejetaryen diyetinden bahsetmeye çalıştığında inledi, çünkü o diyete göre yaşıyordu.

Sadece elli altı yaşındaydı, sigara içmiyordu, örnek kolesterol seviyelerine sahipti, ancak tek risk faktörü olan yüksek tansiyonu vardı. Ve doktorunun söylediği gibi, tansiyonu nedeniyle hafif bir kalp krizi geçirmişti. Şimdi günlük çarpıntılardan mustaripti ve her geçen gün enerjisini daha çok tüketiyor gibi görünen birkaç ilaç kullanıyordu. Ayrıca, başka bir kalp krizi geçirme korkusuyla kendini zorlamaktan çok korkuyordu.

Annette kalp hastası olmaya başladı ve bir sonraki randevusunda kardiyoloğu onun bitkin görünümü karşısında şok oldu. Bazı kan testleri yapmaya karar verdi ve bir öğrenci doktor tarafından bir magnezyum RBC testi istemesi için teşvik edildi.

Machine Translated by Google

Bu testin sonuçları o kadar düşüktü ki bir hemşire, doktorun kendisini daha iyi hissetmesine yardımcı olacak bir şey bulduğunu söyleyerek hemen Annette'i aradı.

Doktoru ona magnezyum eksikliğinin nedenlerini anlattı ve Annette'in düzeylerinin neden bu kadar düşük olduğunu merak etti. Ona eskiden maraton koştuğunu ve hala her fırsatta çalıştığını söyledi. Yıllardır magnezyumunu terle attığını ve aktif olarak yerine koymadığını fark etti. Annette'e suyla karıştırdığı bir magnezyum sitrat müstahzarı önerildi. Yirmi dört saat içinde çalışmaya başladı ve kas ağrılarının, uykusuzluğunun, çarpıntılarının ve yorgunluğunun neredeyse tamamen ortadan kalkmasına şaşırdı. Diğer ilaçlarını bile azaltabildi. Doktoru, o andan itibaren hastalarının tüm magnezyum kırmızı kan hücresi düzeylerini test edeceğine söz verdi ve Annette'in kalp krizi geçirmesine en başta düşük magnezyumun neden olup olmadığını yüksek sesle merak etti.

REÇETELİ İLAÇLARLA MAGNEZYUM ALMAK

Magnezyum eksikliği düzeltildiğinden veya magnezyum semptomlarınızı tedavi ettiğinden veya durumunuzu tersine çevirdiğinden ilaçlara olan ihtiyacınızda azalma yaşayabilirsiniz. Başka bir deyişle, ilacın reçete edildiği semptomlar magnezyum nedeniyle ortadan kalkabilir, bu da ilacı gereksiz ve hatta toksik hale getirerek yan etkilere neden olabilir. Hastalar ve doktorlar semptomlardaki bir değişiklik için tetikte olmalıdır. İlaçlarınızı güvenli bir şekilde azaltmak için doktorunuzla birlikte çalıştığınızdan emin olun, çünkü amacınız mümkün olduğunca az ilaç almak olmalıdır.

2003 yılında yapılan bir araştırma, doktorlara kalp hastalığı çeken kadınlar için protokollerine magnezyum eklemeleri için ihtiyaç duydukları tüm kanıtları veriyor.[1] Bu çalışmadan elde edilen bulgular, "sağlıklı kadınlarda diyetle magnezyum eksikliğinin indüklenebileceğini; artan enerji ihtiyacına neden olur ve maksimal altı çalışma sırasında kardiyovasküler işlevi olumsuz etkiler.

Bölüm 10'da öğreneceğimiz gibi , doğum uzmanları, doğum yapmak üzere olan kadınlarda hipertansiyon için magnezyum kullanımına oldukça aşinadır. Ne yazık ki, kardiyologlarla ve hatta aile doktorlarıyla genel hipertansiyon tedavisinde magnezyumun önemi veya kalp problemlerini önlemek için magnezyum kullanılması hakkında konuşmuyorlar.

Amerikan Kalp Derneği Kalp Hastalığı ve İnme İstatistik Raporu 2015'ten itibaren şunları bulur:

• Kalp hastalığı, Amerika Birleşik Devletleri'nde bir numaralı ölüm nedenidir;

Machine Translated by Google

Yılda 375.000'den fazla kişi.

• Kalp hastalığı, kadınların bir numaralı katilidir ve hepsinden daha fazla can alır.
kombine kanser türleri.

• Federal verilere göre, kardiyovasküler operasyonlar ve prosedürler 2000'den 2010'a yaklaşık
yüzde 28 arttı ve 2010'da toplam yaklaşık 7,6 milyon oldu. • Amerika Birleşik Devletleri'nde
her yıl yaklaşık 735.000 kişi kalp krizi geçiriyor. Bunlardan yaklaşık 120.000'i ölüyor.

Hipertansiyon istatistikleri de bir o kadar iç karartıcı. Neredeyse 80 milyon ABD'li yetişkinin yüksek tansiyonu var. Bu, nüfusun yaklaşık yüzde 33'ü demek. Bunların yaklaşık yüzde 77'si antihipertansif ilaç kullanıyor, ancak uyuşturucu kullanan kişilerin sadece yüzde 54'ü durumlarını kontrol altına alıyor.

1990'ların sonunda bu istatistikleri ilk kez araştırdığımda, hipertansiyon hastası Amerikalıların sayısı 50 milyondu ve tahminen 29.3 milyondu.
geleneksel tıp doktorlarına yılda bir ofis ziyareti. [2] Magnezyum yarım yüzyıldan fazla bir süredir küçük bir grup tıp doktoru, osteopat ve naturopatik doktor tarafından çok daha başarılı bir şekilde kullanılmış olmasına rağmen, bu randevuların çoğunda antihipertansif ilaçlar için reçeteler verilmektedir. 3, 4 Bölüm 6'da ele almama rağmen burada hipertansiyondan bahsediyorum çünkü hipertansiyonu ilaçla tedavi etmek kalp hastalığına yol açabilir.

KADIN VE KALP HASTALIĞI

Hastalık Kontrol Merkezlerinin Morbidite ve Mortalite Haftalık Raporu, kalp hastalığının 5'ten beri Amerika Birleşik Devletleri'nde önde gelen ölüm nedeni olduğunu belirtiyor. Kadınlarda
Akut Miyokard 6 Enfarktüsüne İlişkin Bilimsel Açıklama.”

Rapor, koroner arter hastalığının her yıl 6,6 milyon Amerikalı kadını etkilediğini kabul ediyor, ancak doktorlar, hastalığın bu grupta "yetersiz çalışıldığını, yetersiz teşhis edildiğini ve tedavi edilmediğini" söylüyor. “Her yıl 53.000'den fazla kadın MI [miyokard enfarktüsü] nedeniyle ölüyor ve yaklaşık 262.000 kadın akut MI ve/veya kararsız anjina nedeniyle hastaneye kaldırılıyor. Ayrıca, kadınların %26'sı ve erkeklerin %19'u ilk MI'dan sonraki bir yıl içinde ölmektedir; Olaydan sonraki 5 yıl içinde sırasıyla %47 ve %36 ölüyor.”

Machine Translated by Google

Müfettişler, "koroner anjiyografinin kadınlarda daha az kullanıldığını, çünkü büyük ölçüde risklerinin hafife alındığını, ancak kadınların ölüm oranlarının yaştan bağımsız olarak erkeklerden önemli ölçüde daha yüksek olduğunu" buldular. Halkın ve tıbbi kalp krizi algısının, çoğunlukla orta yaşlı ve yaşlı erkeklerde meydana geldiğini söylüyorlar. Doktorlar, kadınları daha erken teşhis edip tedavi edebilmek için bu yanlış algıyı değiştirmek istiyor. Kadınların kalp krizlerini önlemek için daha fazla magnezyum almalarını öneriyoru

Bu çalışmadaki araştırmacılara göre, literatür kalp krizi geçiren kadınların diyabet, kalp yetmezliği, hipertansiyon, depresyon ve böbrek fonksiyon bozukluğu yaşama olasılığının erkeklerden daha yüksek olduğunu ve daha fazla kadının ST segment dışı yükselme ile başvurduğunu gösteriyor. , miyokard enfarktüsü veya koroner arter spazmı. Ayrıca koroner revaskülarizasyon geçirdikten sonra daha fazla kanama komplikasyonları, daha uzun hastanede yatışlar ve daha yüksek hastane içi mortaliteleri vardır.

Müfettişler, genç kadınlarda risk nedenlerinin belirsizliğini koruduğunu kabul ediyor. Yaşlı kadınlar için, menopoza bağlı östrojen eksikliğinin neden olduğu artan endotel disfonksiyonunun ve lipid birikiminin koroner kalp hastalığı (KKH) riskini etkileyebileceği öne sürülmüştür. Bununla birlikte, "menopoz sonrası kadınlarda KKH'nin birincil önlenmesi için ekzojen östrojen hormon tedavisini değerlendiren çalışmalar inandırıcı bir şekilde olumsuz olmuştur."

Kadınlar göğüs ağrısı yerine mide bulantısının eşlik ettiği göğüste sıkışma, baskı veya sıkışma yaşadıkları için tanı genellikle bozulur. Arteriyel plak miktarı da farklıdır. Erkeklerde ölümcül kalp krizlerinin yüzde 76'sına, kadınlarda yüzde 55'e kıyasla plak yırtılması neden oldu. Ve kadınlar genellikle erkeklerden daha az şiddetli arter tıkanıklıkları ile başvururlar, bu da yanlış teşhis ve etkisiz tedavi anlamına gelebilir.

Sonuç olarak, doktorlar neden kadınların erkeklerden daha fazla kalp krizi geçirdiğini ve daha fazla komplikasyon yaşadığını bilmiyor. Bu yüzden, elbette, tüm bunlara magnezyum merceğinden bakıyorum. Kadınların erkeklerden daha fazla magnezyuma ihtiyaç duyduğunu biliyoruz - bu muhtemelen kadınların ekstra hormonlarıyla ilgilidir, bu da daha fazla magnezyum kullanan daha fazla biyokimyasal yol anlamına gelir. Kadınlar ayrıca erkeklerden çok daha fazla kalsiyum takviyesi alırlar. Bolland ve grubu tarafından, yalnızca kalsiyum takviyeleri alan ve bunları yeterli magnezyum ile dengelemeyen kadınlarda kalp hastalığı riskinin arttığını bulan yarım düzineden fazla çalışma var. Bu çalışmalardan bu raporda bahsedilmedi bile.

Araştırmacılar endotel disfonksiyonuna bakıp östrojen bağlantısı önerirken, ben endotelin magnezyum eksikliğine bağlı nitrik oksit eksikliğinden, magnezyum eksikliğine bağlı mitokondriyal disfonksiyondan etkilendiğini görüyorum.

Machine Translated by Google

ve magnezyum eksikliğine bağlı olarak kalsiyumla tetiklenen endotel disfonksiyonu.

Kadınlarda daha yüksek oranlarda ortaya çıkan komplikasyonlar, magnezyum eksikliği semptomlarının tam bir listesidir: diabetes mellitus, kalp yetmezliği, hipertansiyon, depresyon, böbrek fonksiyon bozukluğu, ST yükselmesiz MI ve koroner arter spazmı. Ayrıca kadınlarda magnezyum yanma oranının erkeklerden daha yüksek olduğunu buldum. Kanımca, kadınların erkeklere göre daha çok çalışması, daha çok endişelenmesi ve daha fazla kalsiyum ve daha fazla ilaç alması ve bu nedenle daha fazla magnezyum yakması muhtemeldir.

Sonra kadınların erkeklerden daha fazla advers ilaç reaksiyonu yaşadığı gerçeğine bakıyorum. Bir araştırmaya göre, tüm hastaneye başvuruların yüzde 5'i ilaç yan etkilerinden kaynaklanmaktadır ve kadın hastaların gelişme riski 1,5 ila 1,7 kat daha daha fazla ilaç yan etkisi olduğunu bilmiyorum. Bu çalışma, kadınların erkeklerle fazladır. Kadınlarda neden karşılaştırıldığında bazı antiaritmik ilaçlarla QT uzaması riskinin arttığını kaydetti. Yine mekanizmaları bilinmiyor diyorlar. Araştırmacılar bu yan etkilerin nedeni hakkında spekülasyon yaparken, ben zaten magnezyumu tükenmiş olan kadınlarda ilaç tedavisinin bu seviyeleri daha da düşüreceğini ve magnezyum eksikliğine bağlı ilaç yan etkilerinin artmasına neden olacağını tahmin ediyorum.

Magnezyum eksikliği kasların spazm içine girmesine neden olur. Kalp kası spazm içine girdiğinde, buna anjina veya kalp krizi teşhisi konur. Kadınlarda daha yüksek kalp krizi insidansı sorununu çözmek için magnezyum eksikliğinin ilk araştırma alanı olması gerektiğini düşünüyorum. Ancak doktorlar oraya gitmeyecek çünkü tıp fakülteleri magnezyumun klinik, terapötik uygulamasını öğretmiyor. Bu yüzden ödevinizi yapmak ve kendi çözümlerinizi aramak okuyucu olarak size kalmış.

KALP KRİZİNE GİDEN KAYgan YOL

BİRİNCİ ADIM: ARTER ESNEKLİĞİNİN KAYBI

Kalbin içinden aort yoluyla kalp kasına oksijen dolu kan getiren koroner arterler çok, çok küçüktür, sadece yaklaşık 3 mm çapındadır (nikel 2 mm kalınlığındadır). Onları küçücük bir kan pıhtısı ile tıkamak veya spazm halindeyken çökmelerine neden olmak fazla bir şey gerektirmez. Magnezyum

Machine Translated by Google

kan pıhtısı oluşumunu ve arter spazmını önler. Bu kan damarları ikiye, sonra dörde, sonra sekize bölündükçe daha da küçülür ve kalbin dibine doğru inerken bu şekilde devam eder; en küçük kılcal damarların bazıları yalnızca bir kırmızı kan hücresinin genişliğidir. Bu bölünmelerin her birine çatallanma denir. Kardiyologlara göre, sklerotik plakların yaklaşık yüzde 85'i başlangıçta çatallanmaların yakınında oluşuyor. Bu plakların gelişiminin yaralanmaya bir tepki olduğuna inanılmaktadır. Bu, enfeksiyon gibi bir şeyin atardamarlara zarar verebileceği ve iltihap çevresinde yağ ve kalsiyum birikmesini başlatabileceği anlamına gelir.

Endotel hücreleri, bir arterin iç zarını oluşturan tek bir özel hücre tabakasıdır. Subendotel tabakası (bir sonraki tabaka) elastin içeren çok ince bir bağ dokusudur. Adından da anlaşılacağı gibi, bu, atardamarlarınızdaki esnekliğin çoğunu sağlamaktan sorumlu olan katmandır. Vücudunuzun sağlıklı elastini korumak için magnezyum gerektirdiğine dikkat etmek önemlidir. Magnezyum eksikliğinin en erken belirtilerinden biri subendotelyumdaki elastin dejenerasyonudur. Seelig ve Rosanoff, elastinde kalsiyum birikimini ve lifli ile yer değiştirmesini tartışıyorlar. Magnezyum eksikliği çeken hayvanlarda doku. [8]

Düz kas hücreleri bir sonraki katmandır. Düz kas hücreleri bütünlük sağlar ve vücuttaki kalsiyum/magnezyum oranının tetiklediği arter boşluğunun genişlemesini kontrol eder. Kalsiyum kasılmaya neden olur ve magnezyum, birlikte arterdeki kan basıncını ve akışını kontrol eden gevşemeye neden olur. Genişleme tepkisi için son haberci, magnezyuma bağımlı olan nitrik oksittir. Düşük magnezyum diyetleri alan hayvanlar, arteriyel sistemlerinin esnekliğini kaybeder. Koroner arterler, kalp genişleyip kasıldıkça gerilmeleri ve bükülmeleri gerektiğinden diğer arterlerden daha fazla esnekliğe ihtiyaç duyarlar. Elastikiyet kaybı, germe ile mekanik olarak en çok zorlanan noktalarda endotelyal ve subendotelyal tabakaların iltihaplanmasına neden olur:

Machine Translated by Google

çatallanmalar Y şeklinde küçük, lastik bant benzeri bir tüp hayal edin. Zihninizde Y'nin iki bacağını bir elinizle kavrayın. Diğer elinizle tek bacağınızı kavrayın. Sanki kalbin yüzeyinde geriliyorlarmış gibi onları ayırmaya başlayın. Uzatabildiğiniz kadar uzatın. Şekil en zayıf nerede? Kauçuk tüpü bir hafta kadar güneşte bırakırsak, tekrar yavaşça uzatırsanız ne olur? İlk çatlağın nerede görünmesini bekleyebilirsiniz? Çoğu zaman bir tüpün iki olduğu yerde veya yakınında, çatallanmada olur. Arteriniz esnekliğini kaybederse, sorunun çatallanmada veya yakınında ortaya çıkması mantıklıdır.

İKİNCİ ADIM: İLTİHAP CEVAPLARI

Enflamasyon, arter duvarının yaralanmasıyla başlar ve beyaz kan hücrelerinin ve kolesterolün etrafta dolaşarak hasarı iyileştirmeye çalışmasına yol açar. Sürecin bu aşamasında, kan dolaşımında çok fazla kalsiyum varsa ve yeterli magnezyum yoksa, fazla kalsiyum, arter duvarındaki iltihaplı bölge çevresinde çökelir. Alan sertleşir ve kan akışını engeller. Bu kireçlenme şimdi koroner kalp ile ölçülüyor.

arter taramaları.

ÜÇÜNCÜ ADIM: KALP KRİZİ

Zamanla, yukarıdaki adımlar koroner arterleri zayıflatır ve tıkar ve kalp kasının küçük alanlarını yavaş yavaş yok eder. Nihai sonuç, şiddetli göğüs ağrısı, kalp kasının daha büyük bir bölümünde hasar ve kalp krizidir.

Kalp hastalığına karşı magnezyum kullanımına ilişkin ilk kanıtlardan bazıları Galler, Tayvan, İsveç, Finlandiya ve Japonya'daki epidemiyolojik çalışmalardan geldi ve magnezyum eksikliği olan su ve magnezyum eksikliği olan diyetlere sahip topluluklarda koroner kalp hastalığından ölüm oranlarının daha yüksek olduğunu gösteriyor. . [9] Sudaki kalsiyumun magnezyumdan çok daha yüksek olduğu veya diyetle alınan kalsiyumun magnezyumdan daha yüksek olduğu bölgelerde daha da fazla koroner kalp hastalığı görüldü. Yedi yıllık bir süre boyunca yapılan bir ABD araştırması 14.000 erkeği izledi

Machine Translated by Google

ve kadınlar ve diyetteki düşük magnezyumun koroner ateroskleroz ve akut kalp krizine katkıda bulunabileceği sonucuna vardı. 10

Atlanta'daki Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri on dokuz yıl boyunca 12.000 kişiyi takip etti ve sonunda 4.282 kişi öldü, 1.005'i kalp hastalığından. Kalp hastalığından ölme riski, magnezyum eksikliği olanlarda en yüksekti. Araştırmacılar, 1993'te kalp hastalığına bağlı yarım milyon ölümün yüzde 11'inin doğrudan magnezyum eksikliğiyle ilgili daha doğru ölçümler olabileceği konusunda ihtiyatlı bir tahminde bulundular . eksikliği kullanılmış olsaydı, sayıların daha da yüksek olduğunu ve magnezyum iyonize magnezyum testi gibi magnezyum ihtiyacının daha da fazla olduğunu görürdük.

Kanıtlar, magnezyumun hem ateroskleroz hem de arteriyosklerozun önlenmesinde çok önemli bir rol oynadığına dair onlarca yıldır artıyor. 12, 13 Magnezyum, arter duvarının esnekliğini korur, kan damarlarını genişletir, kalsiyum birikimini önler ve kalp kası da dahil olmak üzere sağlıklı kasların korunması için gereklidir. Tüm bu nedenlerden dolayı, magnezyum sağlıklı bir kalbin korunması için kritik öneme sahiptir.

14 Vücuttaki en önemli metabolik kimyasallardan biri nitrik oksittir. Nitrojen ve oksijenden yapılmış çok basit bir bileşiktir, ancak güçlü bir etkiye sahiptir. Nitrik oksit damar genişlemesini kontrol eder, ancak bu aktivite magnezyumun yönetimi altındadır. 15

C-REAKTİF PROTEİN

Aralık 2005'te yapılan bir araştırma, C-reaktif proteinin (CRP) kalp hastalığının güçlü bir göstergesi olarak ortaya çıktığını doğruladı. 16 Optimal bir CRP seviyesi yaklaşık 6 mg/l'dir. Daha fazla CRP seviyesi, CRP en önemli kalp hastalığı belirleyicisi olarak kolesterolün yerini alabilir. Bu neden önemli? Çünkü CRP bir inflamasyon ölçüsüdür ve daha önce belirtildiği gibi kalp hastalığının altında yatan kalp kan damarlarının yaralanması ve inflamasyonudur.

Bu 2005 çalışması, tamamlanmamış pürin parçalanmasının bir ürünü olan ürik asidi de inceledi. Pürinden zengin besinler arasında hamsi, ringa balığı, böbrek, karaciğer, uskumru, et özleri, kıyma, midye ve sardalya bulunur. Yüksek ürik asit, iltihaplanma, hipertansiyon, kalp hastalığı ve hasarlı kan damarı duvarları ile ilişkilidir. Ürik asit, nitrik oksit tarafından parçalanır, böylece vücuttaki iltihaplanmayı artıran ve CRP'yi yükselten bu anti inflamatuar maddeyi tüketir.

Araştırmacılar magnezyum hakkında hiçbir şey söylemese de,

Machine Translated by Google

Yüksek CRP'nin tedavisi, çünkü çok güçlü bir anti-inflamatuar ajandır.
Yeterli magnezyum enflamasyonu her aşamada sakinleştirebilirken, diğer tek seçenek olan antiinflamatuar reçeteli ilaçlar etkisizdir ve tehlikeli yan etkilere neden olabilir. Bölüm 11'de nonsteroidal antiinflamatuar ilaçlardan (NSAID'ler) bahsediyorum .

CRP, inflamasyon ve koroner kalp hastalığı üzerine 2015 tarihli bir gözden geçirme makalesi, CRP'ye mükemmel bir genel bakış ve bunun önemli bir teşhis aracı olduğunu göstermektedir.[17] Bu makaleyi çevrimiçi olarak arayabilirsiniz; burada yalnızca özet, size kronik hastalıklarda inflamasyonun rolü hakkında hayati bilgiler verir. Özetle, yüksek duyarlılığa sahip CRP testleri, "KKH'nin teşhisi, yönetimi ve prognozu için klinik bir rehber" olarak giderek daha fazla kullanılmaktadır.

2013 yılında yapılan bir meta-analiz, ondokuz çalışmadan toplam 532.979 katılımcıyı içermiş ve düşük diyet magnezyum alımı ile artmış kardiyovasküler hastalık riski arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varmıştır. toplam olay[18] kardiyovasküler hastalık olaylarının Keşke çok daha doğru iyonize magnezyum testini ve hatta magnezyum RBC testini kullanabilselerdi.

Avrupa Klinik Beslenme Dergisi'nde Nisan 2014'te yapılan bir çalışma şu sonuca varmıştır: "Bu meta-analiz ve sistematik inceleme, diyetle Mg alımının serum CRP seviyeleri ile önemli ölçüde ve ters orantılı olduğunu göstermektedir. Mg alımının kronik hastalıklar üzerindeki potansiyel yararlı etkisi, en azından kısmen, enflamasyonun engellenmesiyle açıklanabilir.” [19] Nutrition Research dergisinin Temmuz 2006 sayısında bildirilen bir ABD çalışması, günlük bir magnezyum takviyesinin seviyeleri azaltabileceğini buldu . haberler. Araştırmacıların sadece diyetle alınan magnezyumu araştırmaları da cesaret verici. 10.000'den fazla kişinin kendi magnezyum takviyesini değil, yüzde 21'i diyetlerinde magnezyum için RDA alıyordu. Diğer yüzde 26'sı magnezyum takviyeleri alıyordu ve bu grup, magnezyum eksikliği olan gruptan daha düşük seviyelerde C-reaktif protein sergiledi.

Ateroskleroz

Arteriyoskleroz ve ateroskleroz terimlerini karıştırmak kolaydır ; aslında, birçok insan bunları birbirinin yerine kullanır. Arteriyoskleroz , yara izi için genel terimdir.

Machine Translated by Google

arterlerin. Ateroskleroz, özellikle yağlı plaklar nedeniyle yara izi veya kalınlaşmadır. Yağ birikintileri zaten bir atardamarın çapını daralttığında, bir kan pıhtısı veya atardamar spazmı anjina, kalp krizi veya felçle sonuçlanan bardağı taşıran son damla olabilir. Önlenebilir bir durum olan aterosklerozun komplikasyonları, Amerika Birleşik Devletleri'ndeki tüm ölümlerin üçte birinden fazlasına neden olur. Arteriyosklerotik skar ve aterosklerotik yağlı plaklardaki kalsiyum birikintilerinin gerçek suçlular olduğunu ve terapötik miktarlarda magnezyum ile çözüleceklerini unutmayın.

ANJİNA, GÖĞÜS AĞRISI

Anjina, kalp kasına oksijen gitmemesi ve karbondioksit ve diğer metabolitlerin birikmesi nedeniyle göğüs bölgesinde ve/veya sol kolda epizodik bir ağrıyı tanımlar. Genellikle hafif bir ağrı, baskı hissi, dolgunluk hissi veya ezici bir ağrı olabilen ağrı, egzersizle (özellikle soğukta), duygusal stresle, ağır bir yemekle ve hatta canlı bir rüyayla ortaya çıkar. ve dinlenme ve nitrogliserin ile rahatlar (genellikle beş dakika içinde).

Hayat veren oksijen ve besinleri taşıyan yeterli kan akışının olmaması, tıkalı koroner arterlerden veya bu küçük damarlardaki spazmlardan kaynaklanabilir. Semptomlar daha şiddetli hale geldiğinde anjina "kararsız" olarak etiketlenir; kararsız anjina, kalp krizi için daha büyük bir risk anlamına gelir. Başka bir anjina türü, Prinzmetal's olarak adlandırılır ve bu, bir tür fiziksel stresi takip etmek yerine dinlenme sırasında ortaya çıkan anjinadır.

James B. Pierce, Ph.D., Prinzmetal hastalığının nedenini tespit ettiğine inanıyor; bu durum en yaygın olarak günün belirli iki zamanında, sabahın erken saatlerinde ve öğleden sonra geç saatlerde, tesadüfen magnezyum seviyeleri en düşük seviyedeyken ortaya çıkıyor.[21] Dr. Pierce, ani kalp krizlerinin yüzde 50'ye kadarının magnezyum eksikliğinden kaynaklanabileceğini tahmin ediyor. Stres kaynaklı göğüs ağrılarında magnezyumun nitrogliserinden daha iyi çalıştığını bulmuştur. Aslında, Dr. Pierce stresli bir günün, uzun bir araba yolculuğunun veya duygusal bir rahatsızlığın ardından göğüs ağrısı çekeceğini ve semptomları önlemek için magnezyum alımını artıracağını biliyordu.

Anjina için risk faktörleri arasında magnezyum eksikliği, sigara, diyabet, hiperlipidemi, A tipi kişilik, sedanter yaşam tarzı, kötü beslenme ve ailede koroner arter hastalığı öyküsü yer alır. Angina teşhisi, onu miyokard enfarktüsü ve kararsız anjinadan ayırt etmek için, bir anjina atağı sırasında çekilen bir EKG'yi (elektrokardiyogram) içerir; koşu bandında alınan bir EKG olan bir egzersiz tolerans testi; ve bir koroner anjiyogram (koroner damardaki boyanın röntgeni)

Machine Translated by Google

arterler) koroner arterlerin açık veya bloke olup olmadığını değerlendirmek için.

Anjin teşhisi konulduktan sonra, öneriler evrensel olarak bilinir: sigarayı bırakın, kilo verin, kan basıncını kontrol altına alın (ilaçlı veya ilaçsız) ve aşırı arteriyel tıkanıklık vakalarında arterleri açmak için stentler yerleştirin veya tıkanıklığı atlatmak için baypas ameliyatı olun arterler.

Bununla birlikte, anjin için en iyi tedavi önlemedir. Kalp hastalığını önlemeye yardımcı olmak için diyetinizden şekeri, alkolü ve abur cuburları çıkarın; bu besinler magnezyumdan yoksundur ve yalnızca magnezyum eksikliği yaratmaya hizmet eder. İşlenmiş gıdalar olmadan daha dengeli bir diyet yediğinizde, magnezyum alımınızı artırma şansınız daha yüksektir. Ek magnezyum, birkaç diğer kalp-sağlıklı takviye, iyi bir diyet ve bir egzersiz rejimi ile, bu salgında bir istatistik haline gelmeme şansınız var.

KALP KRİZİ

Miyokard enfarktüsü (MI) veya kalp krizi artık akut koroner sendrom (AKS) olarak adlandırılmaktadır. Kalp kasında kalıcı hasara neden olabilir ve acil hastaneye yatış gerektirir. ACS, ateroskleroza bağlı koroner arter hastalığının veya magnezyum eksikliğinin neden olduğu veya ağırlaştırdığı spazmların sonucudur. Arter, plak nedeniyle kademeli olarak hasar görebilir veya bir kan pıhtısı tarafından bloke edilebilir veya her ikisi birden olabilir ve aniden spazm içine girer; Bu süreçlerden herhangi biri aşırı duygu ile hızlandırılabilir. Kalsifiye aterosklerotik plak, kan pıhtısı ve arteriyel spazm, magnezyum eksikliğinden kaynaklanabilir veya kötüleşebilir.

Laboratuar bulguları, EKG'de gösterilen kalp kası hasarına ve kan testinde belirli kalp enzimlerinin yükselmesine dayanarak kalp krizini anjina atağından ayırır. Bir kalp krizinden sonra, bu enzimler birkaç gün boyunca yüksek seviyede kalır. Akut kalp krizi için acil tedavi genellikle intravenöz damlada pıhtılaşma önleyici ilaçları içerir. Bununla birlikte, kalp krizinden sonra mümkün olan en kısa sürede verilen intravenöz magnezyum, kalp için en iyi korumayı sağlayabilir. Oral magnezyum tedavisi ayrıca, hasta aspirin tedavisi alsın ya da almasın koroner arter hastalığı olan hastalarda kan pıhtılaşmasını da engeller.

[22] Magnezyum üzerine önemli araştırmaları okuyan doktorların sayısı arttıkça, kalp hastaları için intravenöz ve oral protokollerine magnezyum katıyorlar.

Magnezyum, 1930'lardan beri kalp üzerindeki etkileri nedeniyle araştırılmaktadır ve

Machine Translated by Google

1940'lardan beri kalp rahatsızlıklarının tedavisinde enjeksiyon yoluyla kullanılmaktadır. [23, 24] Magnezyumun hayat kurtarıcı etkileri birçok klinik ve laboratuvarda doğrulanmış ve yeniden onaylanmıştır. Örneğin, yedi büyük klinik çalışmanın analizinde araştırmacılar, magnezyumun (IV enjeksiyonla 5-10 g dozlarda) akut MI'da ölüm olasılığını şaşırtıcı bir şekilde yüzde 55 oranında azalttığı sonucuna vardılar. [25, 26] Son on yılda, magnezyum kullanan birkaç büyük klinik çalışma, yararlı etkilerini göstermiştir. İntravenöz magnezyum (1) diğer ilaçlardan önce ve (2) kalp krizinin başlamasından hemen sonra verilirse, yüksek tansiyon, konjestif kalp yetmezliği, aritmi veya müteakip kalp krizi insidansı büyük ölçüde azalır.

LIMIT-2 adlı böyle bir çalışma, erken magnezyum uygulamasının kalp kasını koruduğuna, aritmiyi önlediğine ve uzun süreli sağkalımı iyileştirdiğine dair güçlü kanıtlar sağladı. [27, 28, 29] Magnezyum, [illegible] hasarlı kalp kasını aşırı kalsiyum yüklenmesine karşı koruyarak, kalp kası fonksiyonunu iyileştirerek, herhangi bir kan pıhtısını parçalayarak akut kalp krizinin sonuçlarını iyileştirebilir. arterleri tıkamak ve serbest radikal hasarını azaltmak. Magnezyum ayrıca kalp ilacı digoksinin yeterli magnezyum olmadan kardiyak [30] tedavisinde daha etkili olmasına yardımcı olabilir , digoksin toksik hale gelebilir. aritmi; ISIS-4 adlı çok büyük ve sonuç, LIMIT-2 denemesiyle aynı sonuçları gösterdi. [31, 32] ISIS-4 çalışmasında,

semptomların başlamasından saatler sonra, kan pıhtılaşması başladıktan ve pıhtı çözücü ilaçlar verildikten sonra magnezyum verildi. İki deneme, elmalar ve portakallar kadar farklıydı. LIMIT-2 ve ISIS-4 çalışmalarından bu yana, birkaç küçük deneme, yüzde 74 daha düşük ölüm oranıyla 200 kişi üzerinde yapılan bir deneme [33] de dahil olmak üzere, intravenöz magnezyum kullanan kalp krizlerinden daha da fazla iyileşme gösterdi.

Bununla birlikte, literatürde araştırmacılar, IV magnezyumun “miyokard hastalığı olan hastalarda önerilemeyeceğini” söylemek için büyük ISIS-4 denemesini kullanıyorlar. bugün enfarktüs. [34] Ne yazık ki, bu kusurlu yargılama yaygınlaşmayı engelleyecek Onlarca yıldır magnezyumun klinik uygulaması.

Dr. Michael Shechter, magnezyumun kalp hastalığını tedavi etmedeki faydalarını sayısız klinik çalışmasında kanıtlamış, kendini işine adamış bir magnezyum araştırmacısıdır. Klinik denemeleri 2000 yılında başladı ve birkaç yıl devam etti; hepsi, ISIS-4 denemesine ve MAGIC adlı başka bir denemeye rağmen, magnezyumun kalp hastalığı olan insanlar için geçerli ve gerekli bir tedavi olduğunu savundu.

Machine Translated by Google

faydası olmadığını öne sürüyor. 35, 36, 37, 38, 39, 40

Kendi ilaç tedavilerini tanıtmak isteyen ilaç şirketleri, magnezyum sülfatın işe yaramadığının kanıtı olarak ISIS-4 deneyini gösteriyor; magnezyum destekçileri, LIMIT-2 denemesini bunun kanıtı olarak gösteriyor. Doktorunuz, ISIS-4 çalışmasından etkilenmiş olabilir ve magnezyumun sizin bakımınızda önemli bir seçenek olmadığını düşünebilir. Ancak ilaç tedavisinin yan etkilerine alternatif arayan ve magnezyum çalışmalarını iyi okuyan kardiyologlar magnezyumu başarıyla kullanıyorlar.

Keşke bu kardiyologları bulmanıza yardım edebilseydim. Bu kitabın arkasındaki Kaynaklar bölümünde, yerel pratisyenler için iletişime geçebileceğiniz birkaç alternatif tıp derneğinin adını veriyorum. Ne yazık ki, mevcut HMO sisteminde doktorların standart ilaç ve ameliyat uygulamaları dışında herhangi bir şey yapmasını engelleyen daha büyük bir düzenleme görüyorum. Alternatif tıp uygulayan doktorların çoğu sigorta kapsamında değildir. Bu nedenle Magnezyum Mucizesi gibi kitaplar , kendi sağlığınızın sorumluluğunu üstlenirken uygulayabileceğiniz ilaç ve ameliyat alternatifleri konusunda sizi eğitmek için çok önemlidir.

Kalp ilaçlarının, özellikle diüretiklerin en önemli yan etkilerinden biri magnezyum eksikliğidir. Bölüm 2'de magnezyum tüketen diüretiklerden bahsetmiştim. Eksikliğinizi bacak krampları, kalp çarpıntısı, uykusuzluk, sinirlilik ve daha birçok semptomunuzdan anlayacaksınız. Magnezyum seviyenizi bir magnezyum RBC testi ile de test ettirebilirsiniz. Seviyeleriniz 6,0 mg/dL'nin altındaysa, günde 6 ila 10 mg/kg magnezyum aldığınızdan emin olun. Günde 1.000 mg elemental magnezyumda, çoğu magnezyum ürününün müshil etkisi olur, ancak ReMag olmaz. Magnezyum testi hakkında daha fazla bilgi için Bölüm 16'ya bakın . Müshil olmayan bir magnezyum ürünü olan ReMag hakkında daha fazla bilgi için Bölüm 18'e bakın .

KALP YETMEZLİĞİ

Batı dünyasında bir kalp yetmezliği salgını var gibi görünüyor. Ama bence kalpler yanmıyor; Kalp hastalığının ve ardından gelen kalp yetmezliğinin altında yatan bir neden olan magnezyum eksikliğini tedavi etmekte başarısız olan doktorlardır. Sorun, doktorların bu hastalık için kullandıkları isimle başlıyor.

Hastanın kalbinin iflas ettiğini beyan etmenin hastayı tam da buna hazırladığının farkında değiller!

Dolaşımın Temmuz 2013 sayısında yayınlanan bir makalede araştırmacılar :
Kardiyovasküler Kalite ve Sonuçlar yüksek hastane hakkında yorum

Machine Translated by Google

kalp yetmezliği hastalarının yeniden kabul oranı. Şunları bildiriyorlar: “Her yıl bir milyon kişi kalp yetmezliği nedeniyle hastaneye kaldırılıyor ve bir ay içinde yaklaşık 250.000 kişi yeniden hastaneye kaldırılacak. %2'sinin bile hastaneye geri gelmesini önleyebilirsek, bu yılda 100 milyon dolardan fazla tasarruf anlamına gelebilir.” Herkese magnezyum verebilseydik ve onların kalp yetmezliği nedeniyle hastaneye gitmelerini önleyebilseydik, milyarlarca dolar tasarruf etmiş olurduk.

Kalp yetmezliğinin belirti ve semptomları listesinin başında genişlemiş bir kalp, özellikle sol ventrikül hipertrofisi (LVH) gelir. Aslında, LVH, kalp yetmezliği dahil olmak üzere olumsuz kardiyovasküler olayların önemli bir belirleyicisidir. Önemli bir çalışma, düşük serum magnezyumunun, beş yıllık bir süre içinde artan sol ventrikül kütlesinin en güçlü belirteçlerinden biri olduğunu bulmuştur. [41]
Doktorlar neden kalp yetmezliğini önlemek için bu ölçümü kullanmıyor ve hastaların magnezyum seviyelerini iyileştirmiyor?

Kalp yetmezliği, kalbin ejeksiyon fraksiyonunu ölçmek için kardiyak kateterizasyon, CT taraması veya MRI ve ultrason kombinasyonu ile daha rutin bir şekilde teşhis edilir. Ejeksiyon fraksiyonu, kalp kasının, özellikle ventriküllerin gücünü ve bunların vücuttaki geniş arter ve kılcal damarlar ağı aracılığıyla kanı pompalama yeteneklerini ölçer. Vücuttaki en yüksek magnezyum miktarının kalp karıncıklarında bulunmasının iyi bir nedeni vardır. Bu kas hücreleri, uygun işlev için uygun magnezyum ve kalsiyum dengesine bağlıdır. Karıncıklar kanı düzgün bir şekilde dışarı atmıyorsa, önce yukarıdaki çalışmada tanımlandığı gibi magnezyum eksikliğine bakardım.

Doktorlar, bilimsel literatürü okumak ve teşhis ve tedavi planlarına magnezyum eklemek yerine, kalp hastalığı için yaklaşık altı ilaçtan oluşan standartlaştırılmış bir tedaviye sahiptir; bu ilaçlar genellikle bir dozu kaçırmamanız için kabarcıklı paketlerde birlikte satılır. İlaçlar kan basıncını, kolesterolü, kan şekerini ve sıvı tutulmasını kontrol etmek ve kalbin daha güçlü atmasını sağlamak içindir ve ironik bir şekilde, hepsi magnezyum eksikliğine katkıda bulunur!

Daha da kötüsü, insanlar bana doktorlarının, ilaçlarını etkilemesi durumunda magnezyum almamaları konusunda onları uyardığını söylüyor! Hava, yiyecek ve su kadar önemli olan bir şeyi, ilaç ihtiyacını azaltacağı için almamaları konusunda hastaların uyarıldığı bir noktaya nasıl gelinmiştir? Doktorların gerekli besinlere güvenmemelerine ve ömür boyu ilaç yazmalarına neden olacak ne oldu?

Kardiyologlar, kalp hastalığının doğal ilerlemesinin kalp yetmezliğine dönüşmek olduğuna inanıyorlar. Bu yüzden tüm hastalarına “koruyucu” dozda tansiyon ilaçları, statinler ve diyabet ilaçları veriyorlar çünkü öyle düşünüyorlar.

Machine Translated by Google

yüksek tansiyon, yüksek kolesterol ve yüksek kan şekeri kalp hastalığının kaçınılmaz sonuçlarıdır. Ancak reçete ettikleri ilaçların daha fazla magnezyum eksikliğine ve daha fazla kalp hastalığına neden olduğunu ve yüksek tansiyon, yüksek kolesterol ve yüksek kan şekeri semptomlarını ortaya çıkardığını göremiyorlar.

İşte sayısız hastadan duyduğum yaygın bir senaryo. Her zamankinden daha fazla stres altındasınız, ancak yıllık muayenenizin zamanı geldi.
Yeni doktorun asistanı tansiyonunuzu ölçtüğünde, tansiyonunuz yüksektir. Doktora gittiğinde hep biraz yüksek olduğunu anlatırsın. Bununla birlikte, doktorun asistanı tablonuza bakar ve ilaç alma zamanınızın geldiği konusunda ısrar eder, çünkü hipertansiyonunuz yaşla birlikte daha da kötüleşir. Duyduklarınızdan korkarsınız, bu nedenle (magnezyumu tüketen) bir idrar söktürücü reçetesi alırsınız ve bir ay sonra tekrar kontrole gidersiniz. Tansiyonunuz daha da yüksek ve doktorun asistanı "Bak tam zamanında yakaladık ama şimdi iki ilaca daha ihtiyacınız var" diyor ve her ikisi de magnezyum eksikliğine neden oluyor. İki ay sonra, karaciğerinizin ilaçları kaldırabileceğinden emin olmak için kan testleri için geri dönersiniz ve -görünüşe göre birdenbire- hem kolesterolünüz hem de kan şekeriniz ilk kez yükselir. PA, hastalığın ilerlemesinin sadece bir parçası olduğunu söylüyor ve size iki veya üç ilaç daha veriyor. Bu, magnezyum eksikliğinin neden olduğu kalp hastalığının aşağı doğru sarmalıdır ve terapötik miktarlarda magnezyum almaya başlamazsanız ve bu gereksiz ilaçları yavaşça kesmek için doktorunuzla birlikte çalışmazsanız, kontrolden çıkmaya devam edecektir.

SPASTİK KALP

Ani kalp krizi geçiren kişilerin yüzde 40 ila 60'ında aslında arter tıkanıklığı olmayabilir.[42] Şüphelenilen iki neden, koroner arterlerdeki spazmlar ve atriyal fibrilasyon gibi ciddi bir kalp ritmi bozukluğunun ortaya çıkmasıdır. Bu koşulların her ikisi de magnezyum eksikliğinden kaynaklanabilir. Düşük magnezyum, kalp kasını aşırı hassas hale getirerek, acil tıbbi müdahale olmaksızın durdurulamayan bir ritim bozukluğunun gelişmesine yol açar. Akıllı bir doktor, magnezyum eksikliği olasılığını fark eder ve LIMIT-2 çalışmasında olduğu gibi, hemen damardan magnezyum verir. Hızlı kalp atışı (atriyal taşikardi), erken atımlar, atriyal fibrilasyon ve ventriküler taşikardinin tümü IV ile tedaviye yanıt vermiştir.

magnezyum.[43, 44, 45, 46]

Machine Translated by Google

Kalp krizi başlangıcı için en yaygın zaman sabah 9:00 civarındadır.
Pazartesi, insanlar başka bir uzun çalışma haftası için bellerini kuşanırken.[47] Söylendiği gibi
Daha önceleri, spazmın neden olduğu anjina ataklarından mustarip olan kişiler, bunları genellikle her gün aynı saatte, genellikle sabahları ve magnezyum seviyelerinin en düşük olduğu öğleden sonra geç saatlerde yaşarlar. Sabah eksikliği muhtemelen gece aç kalmanın ve sabah mesanenizi boşalttığınızda idrar yoluyla magnezyum kaybının sonucudur. Öğleden sonraki eksiklik, günün stresinin neden olduğu ve henüz akşam yemeği tarafından doldurulmayan magnezyumun tükenmesinden kaynaklanabilir. Bu nedenle, anjina, kalp spazmları, hipertansiyon veya kalp hastalığı olan kişilerin doktorlarına danışmaları ve bir magnezyum RBC testi yaptırmaları mantıklı görünmektedir; optimalin altındaysa (6.0 mg/dL'den az), magnezyum takviyesi almaları gerekir. Magnezyum testi hakkında daha fazla bilgi için Bölüm 16'ya ve magnezyum ürün önerilerim için Bölüm 18'e bakın .

KIRIK KALP SENDROMU

Kırık kalp sendromu, kaçırılan başka bir teşhis ve modern tıbbın hastalara gerçekten yardım etmesi için kaçırılmış bir fırsattır. Bence tıbbın bir kısmı bu durumun varlığını kabul ettiği için bile kendinden çok memnun. Diğer bir kısım ise bu durum hakkında çok daha bilimsel olmak istiyor. Bu nedenle, Kırık Kalp Sendromu adını bırakıp Takotsubo kardiyomiyopati olarak adlandırmak için yakın zamanda bir hareket var. Araştırmacılar ayrıca bu duruma eşlik eden patolojiyi bulmaya çalışıyorlar. Bunun mikroskobik koroner arter hastalığı olabileceğini düşünüyorlar ama aslında neyin sebep olduğunu ve nasıl tedavi edileceğini bilmiyorlar.

Uzmanlar, en çok altmışlı yaş ve üzerindeki kadınları etkileyen kırık kalp sendromunun, keder, öfke ve kaygı gibi güçlü duygulardan veya fiziksel stresten ve hatta yoğun neşe veya heyecandan kaynaklandığını söylüyor. Yaygın bir tetikleyici, sevilen birinin hastalığı veya ölümüdür, dolayısıyla adıdır. Semptomlar kalp krizini taklit eder, ancak herhangi bir koroner arter hastalığı kanıtı yoktur.

Araştırmacılar, bu hastaların bozulmuş bir parasempatik sinir sisteminden muzdarip olduğundan şüpheleniyorlar - sinir sisteminin sakinleştirici kısmı artık sizi sakinleştirmiyor. Tabii ki, bunu magnezyum eksikliğinin bir başka bariz belirtisi olarak görüyorum ve bu tek mineral olan magnezyumu almak kişinin şiddetli stres etkenleriyle başa çıkmasına yardımcı olabilir.

Her zaman bir ilaç çözümü arayan doktorlar, beta blokerleri reçete ettiler.

Machine Translated by Google

semptomları önler, ancak yakın tarihli bir çalışma bu ilaçların etkisiz olduğunu bulmuştur. Bu çalışma, kırık kalp sendromunu önlemek için nefes terapisi, yoga ve meditasyon gibi gevşeme tekniklerinin araştırılmasını önerirken, diğer tıp dalları sorunu hala ilaçlarla tedavi etmek istiyor.

15. Bölümde, eksikliğin "hem sempatik hem de parasempatik sinir sistemlerini içeren otonom sinir sistemi bozukluklarına, hızla yükselirken hipotansiyona veya sınırda hipertansiyona neden olan" yaşlılarda magnezyum eksikliğinden bahsediyorum. Yaşlı hastalarda aşırı duygusallık, titreme, halsizlik, uyku bozuklukları, amnezi ve bilişsel bozukluklar magnezyum eksikliğinin özellikle önemli yönleridir." [48]

Halihazırda magnezyum eksikliği olan bir kişi keder ve şok yaşarsa, magnezyum yanma hızı yükselir ve kişi kalp krizi geçirebilir. Nefes egzersizleri, yoga ve meditasyon parasempatik sinir sisteminizi yatıştırmak için faydalı olsa da, en iyi tedavi magnezyumdur ve en iyi tedavi edici magnezyum ReMag'dir.

Magnezyum eksikliğinin parasempatik sinir sistemini tehlikeye attığını gösteren araştırmayı nasıl ortaya çıkarabiliyorum da bu doktorlar çıkamıyor? Doktorların gideceği tek yol neden bir ilaç çözümüdür ve neden besinler en iyi ihtimalle işe yaramaz veya en kötü ihtimalle şarlatanlık olarak kabul edilir? İş yerinde, sağlığımızı ve yaşamlarımızı tehdit eden korkunç bir besin karşıtı lobi var. Tek çaremiz kendi sağlığımızın sorumluluğunu almak ve onu korumaktır. Lütfen magnezyumun tüm stres ve her türlü keder ve travma için önemli olduğunu bilin.

3. Bölüm'de , bir kişinin "korkunç stresten muzdarip olduğu ve göğsünün çevresinde sürekli olarak gergin bir ağrıyla sürekli endişeli hissettiği" bir vakadan bahsetmiştim. ReMag'i aldı ve "gece krampları gibi göğüs ağrıları da geçti ve sürekli gerginlik hissi o kadar azaldı ki, bir kez daha başa çıkabileceğini hissetti." Magnezyumun "inanılmaz derecede stresli bir durumun üstesinden gelmesine gerçekten yardımcı olduğunu" söyledi.

Kırık kalp sendromu hakkında bir blog yazısı yazdıktan sonra, kadınlardan, travmatik bir duygusal deneyimden sonra çektikleri acıyı nihayet etiketlediğim için bana teşekkür eden birkaç e-posta aldım. Ayrıca fiziksel ve duygusal semptomlarını hafifletmek için magnezyum kullanabileceklerini öğrendiklerinde minnettar oldular.

Aritmi

Machine Translated by Google

Magnezyumun katekolaminlerin kalbe zarar veren etkilerini nötralize etme ve aritmi gibi akut kalp krizi sekellerinin birçoğunu önleme yeteneği, 49 addır. vücutta hem nörotransmitter hem de hormon olarak işlev görür ve Adrenal bezlerden epinefrin ve norepinefrin salınımı, savaş ya da kaç tepkisinin bir parçasıdır.

stres.

Katekolaminlerin konsantrasyonlarına bağlı olarak kalp üzerinde çelişkili etkileri vardır. Bu etkiler, " Stres Kaynaklı 50 Kalp Hastalığında Aşırı Dolaşımdaki Katekolaminler ve Glukokortikoidlerin Aşırı Miktarlarının Rolü" adlı 2009 tarihli bir makalede incelenmiştir.

Bu makaleye göre, düşük konsantrasyonlarda katekolaminler kalp kası hücrelerine kalsiyum girişini teşvik ederek kalbi uyarır. Bununla birlikte, aşırı miktarda katekolamin, kalp hücrelerini çok fazla kalsiyum ile aşırı yükleyerek kalp spazmlarına yol açarak kardiyak işlev bozukluğu yaratır.

Yazarlar ayrıca, stresli koşullar altında, yüksek katekolamin konsantrasyonlarının oksitlendiğini ve serbest radikaller ürettiğini belirtmektedir. Bu oksidasyon ürünleri ve yüksek hücre içi kalsiyum seviyeleri, koroner spazm, aritmiler ve kardiyak disfonksiyonun yanı sıra hücresel mitokondri ve miyokardiyal hücre hasarı ile enerji üretiminde kusurlara neden olur.

Benim düşünceme göre, hücresel aşırı kalsiyum yüklemesi en iyi şekilde magnezyum ile tedavi edilir. Magnezyum eksikliği, anormal kalp ritimlerine katkıda bulunur çünkü magnezyum, kalp kası hücrelerinin içindeki normal elektrolit konsantrasyonlarını korumaktan sorumludur. Potasyum, sodyum, kalsiyum ve magnezyum dengesi normal kalp kası kasılmasına izin verir ve normal kalp atışını sürdürür. Kalp kası içindeki merkezi bir kalp pili, kalp boyunca dolaşan normal bir pompalama eylemi oluşturur.

Kardiyak aritmi, kalbin daha az uygun olan diğer bölgeleri, bloke kan damarları, ilaçlar (kafein dahil), hormonal dengesizlik veya yetersizlik nedeniyle oksijen eksikliği nedeniyle hasar gördüğünde veya tahriş olduğunda merkezi kalp pili rolünü üstlenmeye zorlandığında ortaya çıkar. magnezyum. Bu yeni kalp pilleri, magnezyum eksikliğine karşı daha da hassastır, ancak 1943'ten beri başarıyla kullanılan magnezyum tedavisine yanıt verir. 51

Magnezyum ayrıca ventriküler aritmiler, 52, 53 konjestif kalp yetmezliği (kalbin zayıf olduğu ve her kalp atışından sonra boşalamadığı durumlarda), 54, 55 ve koroner baypas aşısı dahil kalp ameliyatı öncesi ve sonrası için kabul edilen bir tedavidir . 56, 57, 58 Tüm bu çalışmalar, ventriküler

Machine Translated by Google

aritmiler intravenöz magnezyum uygulamasıyla azalır ve miyokard enfarktüsünün ardından erken yüksek dozda intravenöz magnezyum uygulamasını desteklerler.

1999'dan beri aritmilerle ilgili yukarıdaki girişi genişletmedim, ancak bu arada aritmi - özellikle atriyal fibrilasyon veya AFib - salgın hale geldi. 2007'de yapılan bir meta-analiz, hızlı atriyal fibrilasyonun akut tedavisinde IV magnezyum uygulamasının plaseboya ve ilaçlara kıyasla etkinliği hakkında veri topladı. 59 Veriler, toplam 779 hastayla yapılan 11 çalışmadaki verilerden Magnezyum hızlı kalp hızının kontrolü sağlamada etkiliydi. Kontrol gruplarının yüzde 56'sına karşı magnezyum grubunun yüzde 86'sında pozitif bir yanıt elde edildi. Ve magnezyum grubu tedaviye çok daha hızlı yanıt verdi. Araştırmacılar, intravenöz magnezyumun hızlı AFib'in akut yönetimi için etkili ve güvenli bir strateji olduğu sonucuna varmışlardır. Ayrıca ilaç yönetimine kıyasla hiçbir yan etkisi yoktur. Ayrıca doktorlar, magnezyum eksikliğinden kaynaklanan AFib'li kişilerde magnezyumun durumu "iyileştirebileceğini" de düşünmelidir.

2013 yılında, Framingham Kalp Çalışması araştırmacıları, düşük serum magnezyumunun kalp cerrahisini takiben artmış atriyal fibrilasyon riski ile bağlantılı olduğunu kabul ettiler. Framingham çalışması katılımcıları arasında magnezyum eksikliğinin AFib'e yatkın olup olmadığını araştırmak istediler. 3.530 katılımcıdan, en düşük serum magnezyum seviyelerine sahip olanların AFib geliştirme olasılığının yaklaşık yüzde 50 daha fazla olduğunu bulmuşlardır. 60 İyonize magnezyum testi kullanılarak daha doğru bir magnezyum ölçümü yapılsaydı, sonuçlar muhtemelen daha da yüksek olabilirdi.

2015 yılında Atriyal Fibrilasyon: Kalbinizi Remineralize Edin adlı bir kitap yazdım .

Bu kitap, Birleşik Krallık'taki Heart Rhythm Society tarafından bana Kardiyak Ritim Yönetimine Üstün Tıbbi Katkı Ödülü verildiğinde, aritmi için magnezyum tavsiye etme deneyimimden doğdu, 2012. aritmi tedavisinde magnezyum, muayenehanede uygulandığını görmüyorum. Veya doktorlar magnezyum önerirlerse, etkisiz ve müshil etkisi yaratan magnezyum oksidi reçete edeceklerdir. Atriyal Fibrilasyon: Kalbinizi Yeniden Mineralleştirin'deki tavsiye , sayısız insanın sağlığına kavuşmasına yardımcı oldu. Aşağıda, bilgilerin daha geniş bir kitleye ulaşabilmesi için kitaptan alıntı yapacağım. Kitabın tamamı, RnA ReSet web sitemdeki "Kitaplar" bağlantısı altında ücretsiz olarak mevcuttur. 61

Machine Translated by Google

ATRİAL FİBRİLASYON: KALBİNİZİ REMİNERALİZE EDİN

Atriyal fibrilasyon semptomları hakkında bana danışan hastaların çoğu, durumları hakkında çok endişeli. Ek olarak, çoğu hasta tıp camiasıyla etkileşimlerinden dolayı da travma geçirmiştir.

Doktorlar AFib hastalarına hiçbir doğal veya alternatif seçenek sunmuyor; hemen birkaç ilaç reçete ederler ve kalpteki fibrilasyon yapan bölgenin kardiyoversiyonunu veya kateter ablasyonunu önerirler. Güvence sağlamazlar, bunun yerine hastalara durumlarının ömür boyu süreceğini ve tedavi edilemez olduğunu ve zamanla daha da kötüleşeceğini garanti ederler. Bir hasta AFib için standart tedaviye uyumlu görünmüyorsa, doktorlar aksi takdirde felç veya kalp krizi geçirme riskine sahip oldukları konusunda onları uyararak onları ilaçlarını almaları için korkutur.

Doktorlar, AFib'de magnezyumun oynadığı role yakından bakmadıkları için, hastalarına kalbin elektriksel uyumsuzluğuna yardımcı olabilecek bir tedavi verme fırsatını kaçırıyorlar. Doktorlar magnezyumu kabul edip reçete ediyorsa, bu genellikle magnezyum oksittir, çok az emilen bir formdur, ezici bir müshil etkisine neden olur ve doktorlara magnezyumun etkisiz olduğu fikrini pekiştirir! Üstelik ishal, elektrolit dengesini daha da bozarak daha fazla magnezyumu dışarı atabilir. Doktorlar magnezyum okside odaklanır çünkü bu, magnezyum çalışmalarının çoğunda kullanılan formdur ve ishalin magnezyum almanın normal bir yan etkisi olduğunu varsayarlar.

Blogumun bir okuyucusu bana blogunu nasıl geliştirdiğine dair aşağıdaki hikayeyi gönderdi. AFib ama doktorlar sebebini asla kabul etmezler.

2014 yılında 30 Haziran'da karın ağrısı, mide bulantısı ve kusma yaşadım.
Birkaç saat içinde ağrı sağ alt kadranda lokalize oldu, bu yüzden hastanenin acil servisine gittim ve birkaç saat sonra bana akut apandisit teşhisi kondu.

Burası büyük bir eğitim hastanesi olduğundan ve tarih 1 Temmuz olduğundan, yeni stajyer rotasyonuna geçiş nedeniyle ek sorunlar ve gecikmeler yaşandı! Bu yüzden acil servise başvurduktan on sekiz saat sonra ve semptomların başlamasından yirmi dört saat sonrasına kadar ameliyat olmadım. Bu sırada apandistim delinmişti.

Uyandığımda, IV narkotik ağrı kesici ilaçlara ve mide bulantısı ilaçlarına ek olarak iki IV antibiyotik - Flagyl ve Levaquin - kullanıyordum. sahip olmaya devam ettim

Machine Translated by Google

şiddetli mide bulantısı ve kusma - şimdi beni o kadar sakinleştiren narkotik nedeniyle, etrafımda olup bitenlerin zar zor farkındaydım. Üç gün daha sürekli kustuktan sonra narkotikleri reddetmeye başladım ve semptomlarım oldukça hızlı bir şekilde düzeldi.

Hastanedeki dördüncü günümde hızlı bir ventriküler yanıtla AFib geliştirdim ve yoğun bakım ünitesine kabul edildim. O noktada Levaquin'i de reddettim, ancak kardiyolog bunun aritmimle hiçbir ilgisi olmadığına dair güvence verdi. Malzemenizi okuduğumdan, artık Levaquin'in magnezyum bağlayan florürlü bir ilaç olduğunu biliyorum!

Sonunda elektrolitlerimi kontrol ettiler. Serum magnezyum ve potasyum düşüktü - görünüşe göre dört gündür sürekli kusmama rağmen ameliyattan sonra onları kontrol etmemişlerdi!

Levaquin'i bırakıp magnezyum ve potasyum ve kısa bir antiaritmi ilacı amiodaron aldıktan sonra oldukça hızlı bir şekilde normal sinüs ritmine döndüm. Birkaç gün sonra eve gidebildim, tüm ilaçları bıraktım ve o zamandan beri başka sorun yaşamadan mutlu bir şekilde ReMag ve ReMyte alıyorum.

Muhtemelen hastaneye kaldırılmadan önce magnezyum düşüklüğüm vardı, bu durum kusma ve Levaquin ile şiddetlendi. Bundan önce hiç düşük potasyum sorunu yaşamadım.

Geleneksel tıbbın temel biyokimyadan ve ayrıca reçete ettikleri ilaçların tehlikeli yan etkilerinden bu kadar habersiz olması gerçekten şok edici. Beni öldürmedikleri için çok şanslıyım.

Her hafta aşağıdaki gibi birçok istenmeyen referans alıyorum:

Ürünleriniz ailemin sağlığını muazzam bir şekilde artırdı. ReMag, ReMyte ve RnA Drops'tan önce, teşhis edilmemiş atriyal fibrilasyon veya kalp aritmileri/çarpıntıları ile uğraşıyordum. Bazen saatlerce, bazen de ertesi gün devam ederek vücudumdaki her zerre enerjiyi tüketiyordu. Artık bu tür bölümlerim yok.

ATRİAL FİBRİLASYON SALGINI

Neden bu kadar çok kalp aniden düzensiz bir şekilde atıyor ve doktorları şaşırtıyor?

Machine Translated by Google

1. Çünkü nüfusun yüzde 80'inde magnezyum eksikliği var.
2. Çünkü doktorlar atriyal fibrilasyonu araştırırken magnezyum ölçümü bile yapmıyorlar.
3. Çünkü doktorlar hastalarına yeterince su içip içmediklerini sormazlar.
4. Çünkü doktorlar, hastalarının sularına deniz tuzu da dahil olmak üzere magnezyum ve diğer mineralleri yeterince aldıklarından emin olmazlar.

Şu anda AFib'e daha fazla odaklanıldığını düşünüyorum çünkü bazı semptomları tedavi etmek için daha yeni ilaçlar var. Spesifik olarak, ilaç şirketleri yeni kan sulandırıcıları pazarlamaktadır. Kan incelticiler, AFib'in pıhtı üretme potansiyeli için birincil tedavidir - hızla fibrilasyon yapan bir kalp tamamen boşalmayabilir ve arkasında hareket etmeye devam etmezse pıhtılaşabilecek bir miktar kan bırakabilir. Kan sulandırıcılar durumu iyileştirmez; sadece kan pıhtısı oluşumunu engellerler. Ancak yeni ilaçların yan etkileri yıkıcı olabilir ve geri dönüşü olmayan kanamalara neden olabilir.

ATRİAL FİBRİLASYON NEDİR?

Atriyal fibrilasyon, epidemik oranlara ulaşan en sık teşhis edilen kalp aritmisidir. Amerika Birleşik Devletleri'nde AFib hastaneye yatışları yüzde 62 arttı. 2000 ile 2010 kişi sayısı yaklaşık 5,2 milyondu ve bunun 2030'lara kadar yaklaşık 12,1 milyona çıkacağı tahmin ediliyor.

yıl arasında AFib'li yüzde 23 oranında artış

AFib'deki artışın, popülasyondaki magnezyum eksikliğindeki artışa paralel olduğuna inanıyorum.

Doktorlar, çoğu AFib vakasının kalp hastalığına ikincil olduğuna inanmaktadır, bu nedenle tedavi, hastalığın seyrini değiştirmeye çalışmak için bu semptomları ilaçlamaktır. Bir zamanlar doktorlar adrenal stimülasyonu ve vagus siniri gevşemesini AFib'deki faktörler olarak tanımladılar. Ancak doktorlar artık AFib'in bu nedenlerini hastalarıyla tartışmıyor ve onları sonsuz bir endişe içinde bırakıyor. Bu, soğuk su içmekten aritmi, endişe ve nefes darlığı yaşayan bir müşterimin başına geldi. Neler olabileceğini açıkladığımda oldukça rahatladı ve doktorların ona deli gibi hissettirdiğini söyledi. Şahsen, kalbim fazladan atmaya başladığında bir öksürük patlaması yaşardım. Tabii ki, artık bunların hepsi gitti çünkü yeterince tuzlu su içiyorum ve Bölüm 18'de ve Kaynaklar bölümünde tartışacağım kendi ReMag ve ReMyte formüllerimi alıyorum .

Machine Translated by Google

adrenal stimülasyon

Belirli aktiviteler adrenal bezleri strese sokarak aşırı adrenalini dışarı pompalamalarına neden olabilir: stres, egzersiz, efor ve uyarıcılar (kahve, alkol, tütün). Zamanla bu tür reaksiyonlar (kan damarlarını daraltarak) kan basıncında artışa neden olabilir ve kalp pili alanlarını içerebilen ve dolayısıyla kalp atış hızı ve ritmini etkileyebilecek şekilde kalpte yapısal hasara yol açabilir.

Vagus Siniri Gevşemesi

Bu tip AFib geceleri, yemekten sonra veya egzersiz yaptıktan sonra dinlenirken ortaya çıkar veya sindirim problemleriyle ilişkilidir. Vagus siniri peristaltizmi ve mide salgılarını kontrol eder ve kalbi yavaşlatma ve genişleme eğiliminde olan parasempatik sinir sisteminin bir parçasıdır.
kan damarları.

Doktorlar, AFib'iniz varsa kalp yetmezliği, pıhtılaşma ve felç riskinin arttığını söylüyor. Ancak bu, yalnızca zaten kalp hastalığınız varsa geçerlidir. Konuştuğum çoğu insanın kalp sorunu yok; magnezyum eksikliği sorunu yaşıyorlar.

Ne yazık ki, AFib'i tedavi etmek için kullanılan ilaçlar kalp hastalığına neden olabilir ve bu da AFib durumunu sürdürme olasılığını artırabilir. Ve kalp hastalığı, yüksek tansiyonu ve yüksek kolesterolü olan hastalar, daha fazla kalp hastalığına neden olan ilaçlar kullanıyor çünkü bu ilaçlar magnezyum eksikliğine neden oluyor. Muhtemelen bu yüzden doktorlar AFib'in tedavi edilemez olduğunu söylüyor. Magnezyum eksikliğinin nedeni olabileceğini ve magnezyum takviyesinin birçok insan için çare olabileceğini bilmiyorlar. AFib, muhtemelen yaşlandıkça daha fazla magnezyum eksikliğimiz olduğu için altmış yaş ve üzerindeki kişilerde daha yaygındır.

Kalbin dört odası vardır; üstteki ikisi atriyum ve alttaki ikisi ventriküllerdir. Atriyumun fibrilasyonuna ne sebep olur? Sağlıklı bir kalpte, atriyumdaki elektriksel uyarılar, elektrolit işlevi gören birkaç mineralin (magnezyum, kalsiyum, sodyum ve potasyum) uygun dengesi ve etkileşimi ile koordine edilir. Bu minerallerin dengesizliğinin neden olması mantıklı görünüyor ve

Machine Translated by Google

onları dengelemek tedavidir. Ancak doktorlar, muhtemelen rutin bir elektrolit panelinde magnezyum ölçümü bile yapmadıkları için bu konunun etrafından dolanıyorlar. Sadece en son kan testlerinize bakın ve haklı olduğumu göreceksiniz. Sodyum, potasyum, kalsiyum ve klorür için test yaparlar, ancak magnezyum için test etmezler.

Kalbin düzenli atmasını sağlamak için oluşan elektriksel ateşleme kulakçıklarda başlar. Yani işlerin ters gidebileceği ilk yer orası. Sinoatriyal düğüm, sağ atriyumda kendi başına bir elektriksel dürtü oluşturma ve bir Pac-Man ilerlemesi gibi akımı taşımak için bitişik hücreleri tetikleme yeteneğine sahip bir hücre kümesidir. Elektriksel impuls atriyoventriküler düğüme ve aşağı ventriküllere doğru akar.

Bununla birlikte, kalbin elektriksel aktivitesi alanında çok büyük bir faktör, kalbin birden fazla yedek kalp piline sahip olduğu gerçeğidir. İletim yolu boyunca, hücre kümelerinin sıfırdan bir elektriksel dürtü başlatabileceği birkaç alan vardır.

Vücut dahiyane bir operasyondur ve yedek kalp pillerine sahip olmak oldukça akıllıcadır. Peki bu yedek kalp pillerinden biri magnezyum eksikliği spazmına yakalandığında ne olur? Düzensiz bir şekilde ateşleyerek potansiyel olarak kalp atış hızının artmasına ve anormal kalp ritmine neden olur.

ATRİAL FİBRİLASYONA NE SEBEP OLUR VEYA TETİKLENİR?

Kardiyologlar, kalp yapısındaki hasarın AFib'in en yaygın nedeni olduğunu söylüyor. Mayo Clinic web sitesinde AFib nedenlerinin bir listesini buldum ve aşağıda genişletip süsledim. Ancak unutmayın, kalbin düzensiz atmasına neden olan şey, kalp hücrelerinin elektriksel faaliyetindeki düzensizliktir. Öyleyse nedenleri listelemek yerine, neden her birinin neden potansiyel olarak AFib'e neden olabileceğini söyleyemiyorlar?

Bu nedenlerin her birinin, normal kas hücrelerinin tehlikeli spazmlara girmesine neden olarak kalpte yapısal değişikliklere yol açabilen magnezyum eksikliğinden kaynaklanabileceğini keşfettim. Açıkça anlaşılacağı gibi, herkes için AFib'in tek bir nedeni yoktur ve bazıları için birkaç neden söz konusu olabilir.

Otuz üç AFib tetikleyicisinden oluşan bu uzun listeyi okuyun ve durumunuza en uygun olanları bulacaksınız. Ama lütfen panik yapmayın; AFib'inizi neyin tetiklediğini bilmek çok önemlidir ve yakında magnezyumun bu tetikleyicilerin hepsini olmasa da çoğunu ortadan kaldırabileceğini anlayacaksınız.

Machine Translated by Google

ATRİAL FİBRİLASYON TETİKLEYİCİLERİ

1. Hava kirliliği. İmplante defibrilatörlü hastalardan alınan veri madenciliği, hava kirliliği zamanlarında daha fazla fibrilasyon atağı olduğunu gösteriyor. Arabalardan ve elektrik santrallerinden kaynaklanan çok ince kirlilik parçacıkları ciğerlerin derinliklerine kadar gider ve bronşiyal tahrişi, öksürüğü ve atriyal fibrilasyonu tetikler. Hava kirliliğinin yüksek olduğu zamanlarda içeride kalabilirsiniz. Bununla birlikte, magnezyum bronşiyal spazmı önlemeye ve akciğerlerdeki kirliliği temizlemeye yardımcı olabilir. ReAline'deki bileşenler, karaciğerin kirleticileri, hatta ağır metalleri detoksifiye etmesine yardımcı olabilir.

2. Alkol. Alkol içmek adrenal bezlerden katekolaminleri, özellikle de noradrenalini serbest bırakır. Ayrıca alkol, kalpte depolanan adrenalinin salınmasına neden olur. Etanolün ana metaboliti olan plazma asetaldehit, sistemik olarak ve kalp kasındaki katekolamin konsantrasyonlarını yükseltir. Alkolün geri çekilmesi ayrıca katekolamin salınımının artmasına neden olur. Doğrudan alkol ve yukarıdaki metabolitler, uzamış PR, QRS ve QT süreleri ile kalbi zorlayarak atriyal aritmileri kolaylaştırır.

   Alkol fazlalığı hipertansiyon ile ilişkilidir. Bazı şaraplarda sülfit, böcek ilacı ve mantar ilacı kalıntıları bulunabilir ve duyarlı kişilerde reaksiyonları tetikleyebilir. Alkol magnezyumu tüketir ve asetaldehit (bir kalp uyarıcısı) gibi alkolün parçalanma ürünleri, onları parçalamak ve vücuttan atmak için magnezyum gerektirir.

   Alkol ayrıca bağırsak mayasını besler, bu da mayanın aşırı büyümesine ve asetaldehit dahil 178 maya toksininin üretilmesine neden olur.

3. Kalsiyum. Kalsiyum takviyeleri almak veya süt ürünlerinde yüksek bir diyet yemek, magnezyum depolarınızı bunaltabilir ve göreceli bir magnezyum eksikliği durumuna yol açabilir. Kalsiyum alımınızı azalttığınızda, AFib ataklarınızın azaldığını görebilirsiniz.

4. Koroner arter hastalığı. CAD, 15 milyondan fazla Amerikalıyı etkileyerek aritmi, anjina ve kalp krizine neden olan en yaygın kalp hastalığı şeklidir. KAH çoğunlukla, arterlerin içinde kolesterol, yağlı bileşikler, kalsiyum ve fibrin adı verilen kan pıhtılaşma materyalinden oluşan mumsu bir plak oluştuğunda meydana gelen ateroskleroza atfedilir.

   Ancak koroner arter kalsiyumu çok daha fazla araştırılmaktadır.

Machine Translated by Google

önemli KAH nedenidir. Bölüm 6'da kolesterol ve statin ilaçları ile tedavisi hakkında bilgi edinebilirsiniz .

Magnezyum kalsiyumu çözebilir, ancak yeterli magnezyumunuz olmadığında veya kalsiyum takviyeleri aldığınızda, çok fazla süt ürünü yediğinizde veya yüksek dozda D vitamini aldığınızda, atardamarlarınız da dahil olmak üzere vücutta kalsiyum birikintileri oluşturursunuz. , CAD oluşturma.

Emilmeyen kalsiyum dokularda çökelerek böbrek taşlarına, safra taşlarına, topuk mahmuzlarına ve meme dokusu kalsifikasyonunun yanı sıra koroner arter hastalığına neden olur. Öte yandan, çok fazla magnezyum alırsanız, vücuttan atılmasına yardımcı olan müshil etkisi vardır, bu nedenle vücutta birikmez.

5. Dehidrasyon. Saf su ile yeterli hidrasyon, uygun kan dolaşımı ve kalp fonksiyonu için gereklidir. Ancak günümüzde suyu arıttığımızda, kötü kimyasallarla birlikte iyi minerallerin çoğunu da ortadan kaldırmış oluyoruz.
Böylece su ve remineralizasyon birlikte gider. En iyi etki için vücut ağırlığınızın yarısını (pound olarak) ons suda içmenizi ve tuz (rafine edilmemiş deniz tuzu, pembe Himalaya tuzu veya Kelt deniz tuzu - litre başına ¼ çay kaşığı) ve ayrıca ReMag ve ReMyte eklemenizi öneririm.

Alkol, kahve ve ağır egzersiz (sıcak yoga dahil) dehidrasyona neden olur ve hepsi magnezyum eksikliğine neden olur. Kusma ve ishal atakları da dehidre olabilir ve minerallerinizi tüketebilir. Her zaman tuzlu su, ReMag ve ReMyte içeren bir su şişesi taşıyın.

6. Diş enfeksiyonları, dolgular, kronlar ve kavitasyonlar. Biyolojik diş hekimleri, her dişin bir akupunktur meridyenine karşılık geldiği konusunda Çin tıbbıyla hemfikirdir. Kalpten geçen aynı meridyen üzerinde bulunan dişlerde bir sorun olup olmadığını kontrol edecekler. Kullandıkları test aracına EAV denir. Ancak, EAV yapabilecek güvenilir bir holistik hekim veya diş hekimi bulmak için araştırmanızı yapmanız gerekecek.

7. Diyabet. Bu hastalık yüksek tansiyon ve kalp krizi riskini artırıyor hastalık. Kan şekeri seviyeleri de kalp atışlarını etkiler.

8. Elektrolit dengesizliği. Sodyum, potasyum, magnezyum ve kalsiyum gibi minerallerin dengesizliği kalbin elektriği iletme şeklini değiştirebilir. Magnezyum, hücrelerdeki kalsiyumdan 10.000 kat daha fazla bir konsantrasyonda, kalsiyumun sadece belirli bir miktarının hücre içine girmesine izin verir.

Machine Translated by Google

gerekli elektrik iletimini sağlar ve iş biter bitmez hemen kalsiyumun dışarı atılmasına yardımcı olur. Magnezyum eksikse, kalsiyum hücrede birikir ve hipereksitabilite, kireçlenme ve hücre ölümüne neden olur. Doktorlar doğru bir kan testiyle düzenli olarak magnezyum testi yapmadıkları için, magnezyumun önemini gözden kaçırırlar ve bunun yerine potasyum ve sodyuma odaklanırlar.

9. Gaz, şişkinlik ve hiatal herni. Doğrudan kalbin altında bulunan diyaframı yukarı iten mide ve bağırsaklardan gelen mekanik basınç, bir AFib atağını tetikleyebilir. Basınç hiatal herniden veya kalbe ve büyük damarlara baskı yapan veya vagus sinirini tahriş eden gazdan gelebilir. Şeker, alkol ve glütenden kaçınmak ve aşırı maya büyümesini tedavi etmek, gaz ve şişkinliği azaltmaya yardımcı olabilir. Hiatal herni ayarlama tekniği konusunda eğitimli bir masör veya naturopat, harici bir masaj tekniği kullanarak hiatal herniyi "aşağı çekebilir".

10. Gluten ve glutamat duyarlılığı. AFib için bu tetikleyici sizi şaşırtabilir, ancak daha fazla insan bu doğal kimyasallar grubuna tepki gösteriyor gibi göründüğü için bunu dahil etmek önemlidir. Bu konu hakkında “MSG Problemini Magnezyum ile Çözmek” başlıklı bir makalede yazdım ve düzenlenmiş bir alıntıyı buraya ekledim. [64] MSG, glüten, glutamin ve glutamik asit aynı ailedendir ve hepsi magnezyum

depolarımıza yük bindirir. Buğday hibritlenmiştir, bu da glüten içeriğini arttırır. MSG gibi glutamatlar işlenmiş gıdaların çoğunda kullanılır. Ancak çok az insan glütene ve glutamata karşı daha duyarlı hale gelmemizin ana sebebinin hepimizin magnezyum eksikliğinden kaynaklandığının farkındadır.

İşlenmiş gıdaları yerseniz MSG'den kaçınmak zordur. Glutamat ve glutamik asit genellikle tuzun ikamesi olarak kabul edilir; FDA bunları "genel olarak güvenli olarak kabul edilen" veya GRAS olarak sınıflandırır. Yiyeceklerdeki glutamik asit ve glutamat, MSG eşdeğerine metabolize edilebilir ve beyne ve kalbe ulaşabilir - sadece daha uzun sürer ve beyin acelenizin veya kalp çarpıntınızın nedenini takip etmeyi zorlaştırır.

Glutamin vücutta en çok bulunan amino asittir. Çoğu glutamin, kaslarda ve akciğer dokusunda yapılır ve depolanır ve gastrointestinal sistemin astarını korumaya yardımcı olur. Bu nedenle bazı araştırmacılar inflamatuar barsak hastalığı (ülseratif

Machine Translated by Google

kolit, Crohn hastalığı) yeterli glutamin içermeyebilir. Bu bulgu, sızdıran bağırsak ve her türlü bağırsak dengesizliği için glutaminin yaygın kullanımına yol açtı. Bununla birlikte, iki klinik çalışma, glutamin takviyesi almanın Crohn hastalığının semptomlarını iyileştirmediğini buldu.

Ve arkadaşım Dr. Russell Blaylock'un Excitotoxins: The Taste That Kills adlı kitabında yazdığı gibi , "yüksek dozlarda tek amino asitli glutamin, glutamata dönüştürülecek." Magnezyumu düşük olan bir kişi, glutamatın korunmasız beyin ve kalp hücrelerine akmasını engelleyemeyecektir.

Psychology Today, "Magnesium: The Original Chill Pill" adlı bir makale yayınladı. 65 Yazar, beyin nöronlarında magnezyum ve glutamat arasındaki ilişkiyi ele alırken, magnezyumun kalsiyum ve glutamat ile birlikte iki sinir hücresi arasındaki bağlantı noktasında bulunduğunu söylüyor.
Magnezyum sakinleştiricidir, ancak kalsiyum ve glutamat eylemlerinde uyarıcıdır ve fazlalıkları toksiktir. Kalsiyum ve glutamat, NMDA reseptörünü aktive ederken, magnezyum, fazla kalsiyum ve glutamatı dışarıda tutmak için reseptörü korur. Magnezyum eksikse, çok fazla kalsiyum ve glutamata karşı koruma yoktur. Yazar, "Kalsiyum ve glutamat, reseptörü yarın yokmuş gibi aktive edebilir. Uzun vadede bu, nöronlara zarar verir ve sonunda hücre ölümüne yol açar. Beyinde bu, tersine çevrilmesi veya düzeltilmesi kolay bir durum değil."

Yazarın söylemediği şey, kalbin elektriksel iletim yollarını oluşturan özel kalp hücrelerinde aynı mekanizmanın iş başında olduğudur.

Pek çok çalışma, Psychology Today'in magnezyumun glutamat inhibisyonundaki rolünün özetini yansıtıyor. Vikipedi şunları paylaştı: "Glutamat tarafından aşırı sinaptik reseptör uyarımı, birçok koşulla doğrudan ilişkilidir. Magnezyum, glutamat reseptöründeki birçok antagonistten biridir ve magnezyum eksiklikleri, birçok glutamat reseptörü ile ilgili durumla ilişki göstermiştir.

Gıda duyarlılığının çözümünün, daha fazla gıdadan kaçınmak değil, vücudun bu gıdaları işleme yeteneğini artırmak olduğuna inanıyorum. İçme suyunuzdaki iyi emilmiş magnezyum, çoklu mineraller ve rafine edilmemiş deniz tuzu, pembe Himalaya tuzu veya Kelt deniz tuzu, altta yatan

Machine Translated by Google

vücudunuzun yapısı, işlevi ve elektriksel aktivitesi ve vücudunuzun çevrenize ve diyetinize uyum sağlamasına izin verir. Elbette daha fazlası söz konusudur, ancak magnezyum ile başlayın ve magnezyum ile doyduğunuzda boşlukları mineraller, probiyotikler, metillenmiş B vitaminleri ve taurin ile doldurun.

MSG ve glutamatlara duyarlı bazı kişiler, taurin alarak rahatlama bulur. Muhtemel neden, glutamatın vücutta alınması için amino asit sistein ile rekabet etmesidir. Sistein taurine dönüşür; çok fazla glutamat ile taurin yapmak için yeterli sistein olmayacaktır. Taurin kalp atışını düzenlemeye yardımcı olduğundan, bunun bir sonucu kalp sinirliliğidir; inhibitör bir nörotransmiterdir, antioksidan aktiviteye sahiptir ve safranın yağları sindirmesine yardımcı olur. Taurin, ReAline formülümde bulunur.

11. Kalp krizi. Kalp büyük bir kastır. Tüm vücuttaki en yüksek magnezyum miktarı kalpte bulunur. Magnezyum eksik olduğunda, kalp kası spazm geçirerek anjin veya kalp krizine neden olabilir. Bir kalp krizi meydana geldiğinde, kalp kası hücreleri ölür ve yara dokusu ile değiştirilir. Bu yara dokusu, kalbin elektrik sistemini içeren bir alanın içinde veya çevresinde bulunuyorsa, kalpte magnezyum eksikliği varsa bir aritmi tetiklenebilir.

12. Anormal kalp kapakçıkları. Bir tür kalp kapağı anormalliği, mitral kapak prolapsusu, magnezyum eksikliği ile ilişkilidir. Magnezyum olmadan, bir araya gelen iki kanatçıktan oluşan kapak sertleşir ve tam olarak kapanamaz, bu da kısmen açık olan kapaktan kanın sızmasına neden olur. Yeterli magnezyumunuz varsa, kapakçık kanatları gevşer ve tamamen kapanır, kanın kaçmasını önler. Başka bir anormallik türü de aort kapağı kalsifikasyonudur. Kalsiyumu solüsyonda tutmak için çok az magnezyum olmadıkça vücut parçaları kireçlenmez.

13. Yüksek tansiyon. Kan damarlarını kaplayan düz kaslar, hücrelerin içinde çok fazla kalsiyum bulunması ve yeterli magnezyum olmaması nedeniyle spazm içine girdiğinde, kan damarlarının çapı küçülür ve kan basıncı yükselir. Ne yazık ki, yüksek tansiyonu olan çoğu hasta, vücudun doğal kalsiyum kanal blokörü olan magnezyum yerine kalsiyum kanal bloke edici ilaçlar alıyor. Kalsiyum kanal blokerleri, çoğu ilaçta olduğu gibi magnezyumu boşaltır, ancak diüretikler magnezyumu daha da fazla boşaltır. Çoğu insan kan basıncı için üç veya dört ilaç kullanır ve bu çoğu durumda ilaçlar tükendiği için sorunu daha da kötüleştirir.

Machine Translated by Google

magnezyum—böylece kişiyi AFib'e duyarlı hale getirir.

14. Kalbin yapısal değişiklikleri. Kalbin normal boyutunda veya yapısındaki değişiklikler elektrik sistemini etkileyebilir. Bu tür değişikliklerin örnekleri, yüksek tansiyon veya ilerlemiş kalp hastalığı nedeniyle genişlemiş bir kalbi içerir.

15. Tatiller. Gideceğiniz yere yorgun ve yorgun bir şekilde varırsınız (seyahat, aşağıda listelenen kendi tetikleyicisidir) ve Şükran Günü gibi bir toplantıysa, aile etkileşimi, aşırı yemek, çok fazla alkol ve yeterince uyumamanın tüm stres faktörlerine sahipsiniz.

16. Hipoglisemi. Düşük kan şekeri atriyal fibrilasyon atağına neden olabilir. Kan şekeri belirli bir seviyenin altına düştüğünde, karaciğerdeki glikojeni (şeker depolarını) aktive etmek ve serbest bırakmak için böbreküstü bezlerinin adrenalin salgılamasını tetikleyen mekanizmalar devreye girer. Aynı adrenalin dalgalanması, kalp atış hızını yükseltebilir ve bir AFib atağını tetikleyebilir.

17. Enfeksiyonlar. Viral enfeksiyonlar ateşe neden olur, metabolizmayı hızlandırır ve kalp atış hızını yükseltir. Mide ülserlerine neden olan bakteri H. pylori ile enfeksiyon AFib'ye katkıda bulunabilir. Sakız sakızını mide ülseri tedavisi olarak araştırın; oldukça etkilidir ve antibiyotiklerin yan etkilerinden kaçınır. Mide semptomlarınız varsa test yaparak H. pylori enfeksiyonunu ekarte edebilirsiniz. H. pylori'nin AFib'i tetikleme mekanizması nedir ? Bazıları bu enfeksiyonun iltihaba neden olduğunu söylüyor (C-reaktif proteindeki artışla gösterilir). Magnezyumun mükemmel bir anti-inflamatuar olduğunu biliyoruz. Soru ortaya çıkıyor - bu enfeksiyonlar çoğunlukla magnezyum eksikliği olan kişilerde mi görülüyor? Cevap muhtemelen evet, çünkü enfeksiyonu olan herkes AFib'den muzdarip değil.

18. Enflamasyon. Yüksek CRP seviyeleri, inflamasyonun güçlü bir göstergesidir. AFib'li kişilerde CRP, bu koşulu olmayan kişilere göre iki kat daha yüksektir. Magnezyum, vücudun en önemli anti-inflamatuar besin maddesidir.

19. Akciğer hastalığı. Astımı olan kişiler, olmayanlara göre daha yüksek bir AFib oranına sahiptir. Astım bir magnezyum eksikliği durumudur çünkü bronşiyal yolu kaplayan düz kaslar spazm oluşturarak hava yollarını keser. Yakın zamanda bir müşterim bana göğüs hastalıkları uzmanının öksürüğün kesinlikle aritmiye neden olabileceğini söylediğini, ancak kardiyologunun öksürüğün kesinlikle aritmiye neden olamayacağını söylediğini söyledi. Hangisinin önce geldiğini, öksürüğün mü yoksa aritminin mi olduğunu kendisi de anlayamıyordu. İkisi de vagus olabileceğinden bahsetmedi.

Machine Translated by Google

magnezyum eksikliği nedeniyle sinir tahrişi.

Vagus siniri ve dalları trakea, akciğerler, kalp, yemek borusu ve mideyi innerve eder. Bu nedenle, "tetiklemeden mutlu" bir vagus siniri, kalbiniz düzensiz bir şekilde atarken öksürmenize neden olabilir. Başkalarında onları tanımamı sağlayan kesin semptomlara sahiptim.

Başka bir müşterim, doktorların, soğuk bir su içmenin onu aritmi kriziyle endişeli ve nefessiz bırakabileceğini söylediğinde deli olduğunu düşündüklerini söyledi. Vagus sinirinin magnezyum eksikliği nedeniyle aşırı hassas olabileceğini ve soğuk su ve hatta soğuk yiyeceklerle tahriş edildiğinde bu semptomlara neden olabileceğini açıkladığımda çok minnettar oldu.

20. İlaçlar. AFib'e neden olabilecek ilaçların listesi çok uzun, bu yüzden buraya dahil etmeyeceğim. Kullanmakta olduğunuz ilaçların yan etkilerine bakmalı ve atriyal fibrilasyonun listelenip listelenmediğine bakmalısınız. Bulduğum en tuhafı, bir antiaritmi ilacı olan flecainide'dir - yine de hızlı, düzensiz, çarpma veya yarışan kalp atışına veya nabzına neden olur. Sanırım bunun nedeni, bu ilacın altı flor atomu içermesi ve bu da onu bir florür bileşiği yapması. Flor geri dönüşümsüz olarak magnezyuma bağlanır ve vücut tarafından kullanılamaz hale gelir. Paradoksal olarak, digoksin, kalsiyum kanal blokerleri, beta blokerler ve antiaritmi ilaçları kalp aritmisini kötüleştirebilir. Reçetesiz satılan öksürük ve soğuk algınlığı ilaçları, kan basıncınızı ve kalp atış hızınızı yükselterek AFib'i tetikleyebilen uyarıcılardır.

    Esrar gibi keyif verici ilaçlar kalp atış hızınızı birkaç saat yükseltebilir. Kokain ayrıca anormal bir kalp atışını tetikleyebilir.

21. Yoğun fiziksel aktivite. Doktorlar, yoğun fiziksel aktivitenin AFib'i tetikleyen adrenalin salınımına neden olduğunu söylüyor. Daha olası neden, kalp spazmlarına ve AFib'ye yol açan magnezyum tükenmesidir.

22. Obezite. Çalışmalar, obezitenin atriyumun genişlemesine ve gerilmesine neden olabileceğini ve bunun da atriyal fibrilasyonu tetikleyebileceğini göstermektedir. Sadece kilo veren kişilerin atriyal fibrilasyonlarından kurtulduğuna dair raporlar var.

23. Potasyum eksikliği. Magnezyum eksikliğinden farklı olarak, bir kan testinde potasyum eksikliği bulunabilir. Magnezyumunuz ve potasyumunuz düşükse, magnezyum almadığınız sürece potasyum takviyeleri aldığınızda potasyum seviyeniz düzelmez. Doktorlar magnezyum için doğru bir test kullanmadıkları için altta yatan sorunu asla bulamazlar.

Machine Translated by Google

24. Uyarıcılara maruz kalma. Aspartam (NutraSweet), sukraloz (Splenda) ve asesülfam potasyum (Sunett) gibi yapay tatlandırıcılar, kafein, kola ve tütün gibi uyarıcıdır. Kalp atış hızınızı hızlandırabilirler ve ayrıca magnezyum eksikliğiniz varsa, iki faktör birlikte AFib'e neden olabilir.

25. Hasta sinüs sendromu. Bu durum, kalbin doğal kalp pilinin düzgün çalışmaması olarak tanımlanır. Bu, yeterince anlaşılmayan başka bir sendromdur. Yaşlanma, kardiyovasküler hastalık, kalp krizi ve yüksek tansiyon nedeniyle kalbe yara izi, dejenerasyon veya hasar nedeniyle oluştuğu söylenir. Tüm bu koşullar magnezyum eksikliği ile tetiklenir veya kötüleşir.

26. Uyku apnesi. “Uyku Apnesi Salgını” başlıklı makalemde, uyku apnesindeki artışı, artan magnezyum eksikliği salgını ve kilo alımı ile ilişkilendiriyorum. Her ikisinin de tedavi edilmesi uyku apnesi ve AFib insidansını azaltabilir. 66

27. Anksiyete ve panik ataklara yol açan stres. Stres, adrenal bezleri tüketen ve adrenalinin düzensiz ateşlenmesine yol açarak taşikardi ve AFib nöbetlerini tetikleyen magnezyum yakar. Çok aktif veya korkutucu bir rüya şeklindeki stres, AFib'i tetikleyebilir. Bir müşterim, AFib ataklarının neden genellikle gecenin bir yarısında onu vurduğunu sordu. Ona rüyaların bile bir adrenalin dalgalanmasını tetikleyebileceğini çünkü zihnin senin "saldırı altında" olduğunu düşündüğünü söyledim. Adrenalin, bir atağı tetikleyen kalp atış hızınızı pompalar.

28. Cerrahi prosedürler. Kalp cerrahisi, atriyal fibrilasyon için önemli bir tetikleyicidir. Bence bunun nedeni, kalbin bu tür bir stres altında magnezyum kaybetmesidir ve kalp ameliyatı sırasında IV magnezyum standart bir tedavi olmadığı için, atriyal fibrilasyon doğrudan bir sonuç olabilir. Bununla birlikte, küçük cerrahi veya tıbbi prosedürler bile fiziksel ve duygusal bir tetikleyici olabilir. Bir doktor veya hemşire kan basıncınızı ölçtüğünde kan basıncınızın yükselebileceği ve nabzınızın artabileceği beyaz önlük sendromunu bir düşünün. Ameliyat ayrıca sizi magnezyumu tüketen ve AFib'e duyarlı bırakan ilaçlara maruz bırakabilir. Magnezyum eksikliği varlığında, yarış ve artan basınç atriyal fibrilasyonu tetikleyebilir. Herhangi bir tıbbi prosedüre, küçük bir prosedüre bile sahip olmadan önce, doktorunuza atriyal fibrilasyon geçmişiniz hakkında bilgi verin.

Machine Translated by Google

29. Yüksek şeker diyeti. Şeker magnezyumu tüketir, bu nedenle yüksek şeker alımı sonuçta magnezyum eksikliğine neden olur. Böyle bir diyet, düşük kan şekeri ataklarına neden olabilir. Ayrıca obeziteye katkıda bulunabilir.

30. Aşırı aktif bir tiroid bezi. Tiroid hormonu metabolizmayı düzenler. Tiroid beziniz çok fazla hormon üretiyorsa veya çok fazla tiroid ilacı alıyorsanız, metabolizmanız hızlanır ve buna kalp atış hızı da dahildir. Ayrıca magnezyum eksikliğiniz varsa, iki faktör birlikte AFib'e neden olabilir.

31. Seyahat. TSA, jet lag, dehidrasyon, kötü beslenme alışkanlıkları, uyku sorunları, normalden daha fazla alkol, gece geç saatlerde yemek ve magnezyum almayı unutmak, hepsi birleşerek AFib için büyük bir tetikleyici olabilir. Stres faktörlerinden kaçınmak için seyahatinizi planlamak için elinizden gelenin en iyisini yapın ve yukarıdakilerin tümüne karşı koymak için daha fazla magnezyum alın.

32. D Vitamini Kalsiyum takviyelerinin daha yüksek kalp hastalığı riski taşıdığı haberini zar zor aldık ve şimdi doktorlar bir sonraki takviye modası olarak D vitaminini öne sürüyorlar. Evet, elbette, D vitamini vücutta gereklidir, ancak yüksek dozlarda vücuda çok fazla kalsiyum çektiğini ve onu ek formdan aktif forma dönüştürmek için daha fazla magnezyum gerektirdiğini fark etmemiş gibi görünüyorlar. Birçok kişi, yüksek dozda D vitamini (günde 2.000 IU'nun üzerinde) almaya başladıklarında magnezyum eksikliği semptomları yaşadıklarından şikayet etti. Bu belirtilerden bazıları, özellikle de kökenlerini bilmediğinizde ciddi ve çok endişe verici olabilir.

33. Maya büyümesi. Bu durum, yüksek şekerli bir diyetin, çok fazla antibiyotik ve steroid ilacının ve pek çok kişiyi etkileyen stres katmanlarının doruk noktasıdır. Birçok uygulayıcı ve araştırmacı, mayayı vücudumuzdaki iltihaplanmanın ana nedeni olarak da görmektedir. Enflamasyon AFib'i tetikleyebilir. Maya, çok çeşitli yan etkilere sahip 178 farklı metabolik yan ürün üretir.
Yan ürünlerden biri de alkoldür. Japonya'daki Dr. K. Iwata, hiç alkol tüketmemiş ancak sarhoş gibi görünen kişilerde "sarhoş" hastalığı teşhis etti ve bunun izini maya büyümesine kadar sürdü.

Şekerin maya tarafından sindirilmesinin bir başka yan ürünü de asetaldehittir.
Aynı zamanda alkolün ana parçalanma (oksidasyon) ürünüdür ve aşırı alkol tüketiminden kaynaklanan birçok sorunun asıl nedeni olduğuna inanılmaktadır. Aşırı mayanız varsa ve aynı zamanda alkol kullanıyorsanız, çift doz asetaldehit akşamdan kalma veya

Machine Translated by Google

bilinç kararması.

Araştırmaya başlayana kadar AFib için bu kadar çok tetikleyici olduğu hakkında hiçbir fikrim yoktu. Bu kapsamlı liste, bazı kişilerin herhangi bir şeyin AFib'e neden olabileceğinden şikayet etmesine neden olacak. Ama aslında söylemek istediğim, magnezyum eksikliğinin her şeye neden olabileceği ve size bunun için magnezyum tüketen ilaçlar verilen diğer koşulların hatası gibi görünmesine neden olabileceğidir. AFib'inizin tedavi edilebilir olması sizi rahatlatmalıdır.

NOT: Müşterilere remineralize olmaya başlamadan önce AFib ilaçlarını almayı bırakmaları gerektiğini asla söylemem. İnsanlar, ilaçlarını bırakmak için doktorlarıyla çalışmaya başlamadan önce kendilerini daha iyi hissetmeli ve daha az semptom göstermelidir.

AFIB'DE KORONER ARTER KALSİYUM

Allopatik tıp, magnezyum eksikliğinin AFib'in bir nedeni olduğuna dair daha fazla ipucu bulmaya devam ediyor. Yakın zamanda, Circulation: Cardiovascular Imaging dergisinde yayınlanan "Coronary Artery Calcium Progression and Atrial Fibrilation" adlı bir çalışma 5-6 yıllık takip sırasında CAC [koroner arter kalsiyum] ilerlemesinin artan riskle ilişkili olduğunu" bildirdi. AF için [atriyal fibrilasyon]. İlişkili risk, daha hızlı CAC ilerlemesi olan kişilerde daha fazladır." Araştırmacılar, kolesterol de dahil olmak üzere diğer tüm olası nedenleri hesaba kattıklarında, koroner arterlerde kalsiyum birikmesine bağlı olarak AFib riskinin yüzde 55 arttığını buldular. Bu çalışma, AFib'in bir nedeni olarak kalsiyumun rolünü ve benim dünyamda AFib'in magnezyum ile tedavisini gerçekten doğrulamaktadır. Magnezyumun kalsiyumu çözdüğünü ve ihtiyaç duyulan yere kemiklere yönlendirdiğini defalarca bildirdim. Bunu yapmak için yeterli magnezyumunuz yoksa, kalsiyum kan damarları da dahil olmak üzere yumuşak dokularda çökelir. Belki bu çalışma, doktorları koroner arter hastalığında kolesterolün değil, kalsiyumun kötü adam olduğuna ikna edebilir.

[67] bir daha

Elbette araştırmacılar, yüksek koroner arter kalsiyumunun neden AFib ile ilişkili olduğunu açıklayamadı. Medscape bu çalışma hakkında rapor verdi ve "iltihabın 'kayıp halka' olabileceği, çünkü kronik düşük dereceli enflamasyonun ateroskleroza neden olduğu ve bunun da atriyal fibroza yol açabileceği" yorumunu yaptı. [68] [69] Daha da önemlisi, iltihaplanma güçlü bir kireçlenme başlatıcısıdır, yani magnezyum eksikliğiniz olduğunda kalsiyum atardamarlara ve diğer dokulara çöker. Araştırmacılar, ana nedenin

Machine Translated by Google

vücuttaki iltihaplanma kalsiyum fazlalığı karşısında magnezyum eksikliğidir.

Bir hastanın CAC skoru yükseldiğinde klinisyenler ne yapmalıdır?
Araştırmacılar, hastalığın ilerlemesini değiştirecek etkili tedavileri olmadığını kabul ettikleri için doktorları CAC taraması yapmamaları konusunda bile uyarıyorlar. Journal of the American College of Cardiology'de yayınlanan bir makale şu sonuca varıyor: "Umut verici erken verilere rağmen, bu tür müdahalelerin (özellikle statin tedavisi ile) bugüne kadarki herhangi bir randomize kontrollü çalışmada CAC'nin ilerlemesini yavaşlattığı gösterilmemiştir... Bu nedenle, rutin CAC ilerlemesinin miktarının belirlenmesi şu anda klinik uygulamada önerilemez.[70]

Aslında, aynı dergideki başka bir makale, statin alan koroner arter hastalığı olan hastaların, plak ilerlemesinden veya gerilemesinden bağımsız bir etki olan koroner kalsifikasyonda bir artış yaşadıklarını buldu.[71] Bu bilgilerin hiçbiri, doktorları kalp hastalığı için en sevdikleri risk faktörü olan yüksek kolesterolü tedavi etmek ve önlemek için bu etkisiz ve zararlı tedaviyi kullanmaktan alıkoymaz. Doktorlar aslında statinleri savunmaya, daha yumuşak, kolesterol yüklü ve yırtılmaya eğilimli plakları nispeten inert olan daha stabil kalsifiye plaklara dönüştürerek plağı stabilize etmek için çok çalıştıklarını söyleyerek savunmaya çalışıyorlar. Sağduyu size atardamarlarda herhangi bir kalsiyum birikiminin iyi bir şey olmadığını söylemelidir. Ne yazık ki, statinler kalsiyum oluşumunu teşvik ettiğinden, statin ilaçları alan kişilerde koroner arter hastalığının ilerlemesini veya iyileşmesini takip etmek için CAC skorunun kullanılması artık imkansızdır.

Koreli araştırmacılar, düşük serum magnezyumunun CAC[72] ile ilişkili olduğunu bunlar, kardiyovasküler hastalık için düşük risk taşıyan bir Kore popülasyonunda bu bulguyu doğrulamak ve düşük serum magnezyumu ile CAC arasındaki nedensel ilişkiyi doğrulamak için daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğunu söylüyor. Bununla birlikte, CAC'yi önlemek için ilk tedavi seçeneği olarak magnezyum kullanılması yönünde doğru yönde atılmış bir adımdır. Bir diyet anketini kullanan başka bir çalışma, diyette ne kadar az magnezyum varsa, koroner arter kalsifikasyonunun o kadar fazla olduğunu buldu.[73]

CAC hikayesinde çok daha fazlası var. Araştırmacılar, nedenini bilmediklerini söyleseler de, Çok Etnikli Ateroskleroz Çalışmasında CAC'nin yaşa bağlı çok sayıda kronik hastalıkla ilişkili olduğunu bildiriyorlar. kanser, kronik böbrek hastalığı, kronik obstrüktif akciğer[74] Yükseltilmiş bir CAC puanı hastalığı ve kalça kırıkları gibi kalple ilgili olmayan durumlarla ilişkilendirilmiştir. Sıfır CAC puanı, bir kişiyi kardiyovasküler hastalıklardan ve diğer kronik hastalıklardan koruyor gibi görünmektedir.

Machine Translated by Google

hastalıklar.

Hikaye, günde en az bir şekerle tatlandırılmış gazlı içecek içmenin koroner arter kalsiyumunu artırabileceğine dair bir raporla devam ediyor. 75 Bu çalışma, Güney Kore'de önceden koroner kalp hastalığı olmayan, haftada beş veya daha fazla normal alkolsüz içecek tüketen ve alkolsüz içecek tüketmeyenlere kıyasla daha yüksek bir CAC puanına sahip 22.000 yetişkin tanımladı. Araştırmacılar, "Bulgularımız, gazlı içecek tüketiminin kardiyovasküler tehlikelerinin aterosklerozun subklinik aşamalarında bile belirgin olduğunu gösteriyor" sonucuna vardılar. Bu koroner kalp hastalığı riski bulgusu, daha yüksek tip 2 diyabet, obezite ve kardiyovasküler hastalık riski dahil olmak üzere şekerli içeceklere atfedilebilen diğer risklere eklendi. Eklenen riskin bir nedeni, şekeri metabolize etmek için gerekli olan ekstra magnezyumdur (8. Bölümde bahsettiğim gibi).

Bir diğeri, kireçlenmeye katkıda bulunan, alkolsüz içeceklerdeki yüksek fosfor miktarıdır.

Bu çalışmaları ve Medscape makalesini okurken, "CAC'nin Terapötik Tedavisi için Lütfen Magnezyum Kullanın" yazan bir tabelayı tutarak kenarda aşağı yukarı zıpladığımı görebiliyorum. CAC'li bir kişi, arterlerdeki kalsiyumu çözmek için terapötik dozlarda magnezyuma ihtiyaç duyar. Bununla birlikte, yüksek dozlarda magnezyum takviyelerinin, ReMag hariç terapötik seviyelere ulaşmadan önce laksatif bir etkiye neden olacağını buldum.

AFİB İÇİN DİYET ÖNERİSİ

Kronik bir sağlık durumunuz olduğunda ne yemeniz ve ne yememeniz gerektiğine dair herhangi bir söz, tutarsızlıklar ve yanlışlıklarla doludur. Genel diyet önerilerim şu şekildedir:

• Alkol, kahve, beyaz şeker, beyaz un, glüten, kızartılmış gıdalar, trans yağ asitleri (margarinde ve kısmen hidrojene yağlarla yapılan fırınlanmış, kızartılmış ve işlenmiş gıdalarda bulunur) ortadan kaldırın. • Hayvansal protein yiyorsanız, organik olarak yetiştirilmiş, otla beslenmiş sığır eti, serbest gezinen tavuk ve yumurta ve balık (özellikle yabani olarak yakalanmış somon) seçin. • Vejetaryen proteini için, fermente süt ürünleri, laktoz içermeyen peynir ve ReStructure Öğünün Yerine Getirilmesi'ni seçin (kazein içermez, çok düşük laktoz peynir altı suyu proteini ve bezelye ve pirinç proteinleri içerir). • Vegan protein seçenekleri arasında baklagiller, glütensiz tahıllar, kabuklu yemişler ve tohumlar bulunur.

Machine Translated by Google

- Çeşitli çiğ, pişmiş ve fermente edilmiş sebzeler gibi sağlıklı karbonhidratlar tüketin, günde iki veya üç parça meyve ve glütensiz tahıllar.
- Ek A'da listelenen magnezyum açısından zengin gıdaları ve kalsiyum açısından zengin gıdaları dahil edin Ek B'de listelenmiştir.
- Katı ve sıvı yağlar için tereyağı, zeytinyağı, keten tohumu yağı, susam yağı ve hindistancevizi seçin yağ.

Yukarıdaki temel diyet tavsiyeleri, herhangi bir kronik hastalığı olan herkes tarafından takip edilebilir. Bununla birlikte, AFib kitabımda, AFib ve diğer kalp hastalığı, böbrek hastalığı ve genel olarak çoğu kronik hastalık için aşağıdaki genişletilmiş diyet yönergelerini ve ayrıntılı açıklamayı oluşturdum:

1. Tuz. Standart tıbbi tavsiye, yüksek tansiyona neden olması gerektiği için tuzu kesmektir. Bununla birlikte, onlarca yıllık tuz kısıtlamasına rağmen hipertansiyon hala yaygındır. Ayrıca doktorlar, atalarımızın kullandığı deniz tuzuna hiç benzemeyen sofra tuzundan (saf sodyum klorür) bahsediyor.

   Yüksek sodyum içeriği nedeniyle konserve çorba ve işlenmiş et alımınızı sınırlamanızı öneririm, ancak aynı zamanda çok fazla işlendiklerinden neredeyse hiç besin kalmaz. Sofra tuzu yerine rafine edilmemiş deniz tuzu, pembe Himalaya tuzu veya içme suyuna alınan Kelt deniz tuzu öneririm. Ancak pek çok insanın kafası karışır çünkü tuzun kötü olduğunu düşünürler. Deniz tuzu, yetmiş iki mineral içerdiğinden çok sağlıklıdır; sofra tuzu sağlıklı değildir çünkü rafine edilmiştir ve sadece sodyum klorür içerir.

   İşte su, deniz tuzu ve mineral alım kurallarım:

   Su: Vücut ağırlığınızın yarısını (pound olarak) ons su için. 150 pound ağırlığındaysanız, 75 ons içeceksiniz.

   Rafine edilmemiş deniz tuzu, pembe Himalaya tuzu veya Kelt deniz tuzu: Her litre içme suyuna ¼ çay kaşığı ekleyin. Bu şişelerden birine daha sonra ReMag ve ReMyte ekleyeceksiniz.

2. Alkol. İlk olarak 1978'de tanımlanan "tatil kalp sendromu", aşırı içki içmenin ardından gelen bir AFib atağına verilen addır. AFib riski, orta ve ağır içme ile artar. Bence magnezyum eksikliği ve aşırı maya büyümesi seni iki kat daha duyarlı yapıyor. AFib'iniz varsa, o zaman

Machine Translated by Google

güvenle içebileceğiniz alkol miktarı sıfırdır.

3. Kafein. Kafeinin alkole benzer şekilde kalp üzerinde uyarıcı bir etkisi vardır. AFib semptomlarınız varsa, kahve ve güçlü çayı ortadan kaldırmanın akıllıca olacağına dair tıbbi tavsiyeye katılıyorum. Bazı büyük araştırmalar herhangi bir ilişki olmadığını söylüyor, ancak danışanlarımın çoğu kafeinin kalp atışlarını hızlandırdığını ve bunun bir AFib atağını tetikleme riskini almak istemediklerini söylüyor.

4. Meyve ve sebzeler. Sağlıklı bir kalp ve sağlıklı bir kilo için meyve ve sebzeler en az kaloriyle en fazla besin, lif, mineral ve vitamin sağlar. Mümkün olduğunca organik beslenin ve günde beş porsiyon meyve ve sebze hedefleyin.

5. Et ve süt ürünleri. Doktorlar hastalarına kalplerini korumak için tereyağı, peynir, tam yağlı süt, dondurma ve yağlı etlerdeki doymuş yağlardan, işlenmiş ve kızartılmış gıdalardan uzak durmaları gerektiğini söylüyor. Dondurma, işlenmiş gıdalar ve bitkisel yağlarda kızartılmış gıdalardan kaçınmaya katılıyorum.
Ancak organik sütten yapılan fermente süt ürünleri (yoğurt, kefir) çok sağlıklı olabilir ve size doğal probiyotikler sağlayabilir. En son yüksek protein diyeti olan Paleo diyeti, hayvansal protein açısından yüksek bir diyetin kilo kaybı ve aşırı maya büyümesini tedavi etmek için çok sağlıklı olabileceğini bulmuştur. Ancak Paleo savunucuları, fabrikada yetiştirilen hayvanlara verilen hormon ve antibiyotiklerden uzak durmaları için serbest gezinen kaynaklara kesinlikle tavsiyede bulunuyor.

6. Kolesterol. Doktorunuz, kolesterole karşı hakim olan tutuma boyun eğerek, yumurta alımınızı sınırlamanızı veya sadece yumurta akı yemenizi isterdi.
Kolesterolün neden düşman olmadığını öğrenmek için Bölüm 6'yı okuyun . RequestATest.com aracılığıyla diyetinizi deneyebilir ve periyodik olarak kendi kolesterol testinizi yapabilirsiniz . Lipid Panellerini (kolesterol testi, lipid testi, FLP) 29 $ karşılığında sipariş edin.

7. Balık. Taze balıklardan elde edilen balık yağlarının kalp hastalığı riskini azalttığı gösterilmiştir. Ancak cıva oranı düşük balıkları da tercih etmelisiniz. Doğal Kaynaklar Savunma Konseyi (NRDC) iyi bir kaynaktır. NRDC'nin güvenli balık listesi hamsi, yayın balığı, pisi balığı, hake, mezgit balığı, ringa balığı, somon, alabalık, beyaz balık, pollock, uskumru, sardalya ve tereyağ içerir. NRDC, yüksek düzeyde PCB içerebileceği için çiftlik somonundan kaçınılması gerektiğini söylüyor.

8. Kepekli tahıllar. Tam da doğal sağlık dünyasının çoğu terk edilirken

Machine Translated by Google

kepekli tahıllar, tıp camiası sizi tam buğday ekmeği ve makarna için beyaz ekmekten vazgeçmeye teşvik ediyor. Benim tavsiyem ikisinin arasında bir yerde yatıyor. Glüten içeren tahıllardan kaçınmanızı ancak darı, kinoa, kahverengi pirinç, karabuğday ve amaranth'a bağlı kalmanızı öneririm. Yulaf glüten içermez, ancak glüten işleyen tesislerde işlenebilir, muhtemelen glüten molekülleriyle kontamine olur ve ciddi glüten intoleransı (çölyak hastalığı) vakaları olan insanları etkiler.

9. Glutamat ve MSG. Yukarıda AFib tetikleyicileri hakkında söylediklerimi hatırlayın: glutamat ve glutamik asit, tuzun GRAS ikameleri olarak kabul edilir. Çoğunlukla MSG olarak bilinen bu katkı maddelerinden kaçınmak önemlidir.
MSG'ye yönelik tepkiler nedeniyle bazı şirketler MSG'ye farklı isimler veriyor. MSGTruth web sitesinde MSG ile kontamine olmuş gıdaların çok uzun bir listesi bulunmaktadır. 76 Bu, gıda katkı maddeleri hakkında gerçeği anlatmak isteyen eski gıda proses mühendisi ve gıda bilimcisi Carol Hoernlein tarafından 2002 yılında oluşturulmuş aktif bir sitedir.

10. Porsiyon kontrolü. Lokantalarda aldığımız büyük boy porsiyonlar ve evde ikinci porsiyonlar kilo almanın en iyi yoludur. Daha küçük öğünler ve öğünler arasında dört ila altı saat beklemek, kilo verme konusunda harika çözümlerdir. Vücudunuz bu süre içinde biraz kalori isterse, karaciğerinizden glikojen adı verilen glikoz depolarını metabolize eder. Ben buna ciğer atıştırması diyorum!

11. Temiz yemek pişirmek. Buharda pişirme, kızartma, haşlama ve haşlama sağlıksız bitkisel yağlarla kızartma yapmanızı engeller. Bir yumurtayı sotelemek veya kızartmak istiyorsanız, hindistancevizi yağı kullanın.

12. Diyet ve ilaçlar. Doktorunuz size, AFib'iniz için bir kan sulandırıcı olan varfarin (Coumadin) alıyorsanız, varfarinin etkisini bloke edebilen K vitamini bakımından yüksek oldukları için yeşil yapraklı sebzelerden kaçınmanız gerektiğini söyleyebilir. İlaç kullanırken greyfurt suyu içmeyin veya greyfurt yemeyin. Greyfurt suyu, amiodaron (Cordarone) ve dofetilid (Tikosyn) gibi antiaritmik ilaçların etkinliğini etkileyebilen naringenin adı verilen bir madde içerir. Greyfurt suyu ayrıca karaciğerdeki belirli detoksifikasyon yollarını hızlandırabilir ve ilaçlarınızı daha hızlı parçalayarak daha az etkili hale getirebilir.

13. Magnezyum. Yeterince magnezyum elde edebilseydik harika olurdu

Machine Translated by Google

diyetimizden. Ancak bu mümkün değil çünkü toprakta magnezyum tükendi ve artık yiyeceklerimize ihtiyaçlarımızı karşılamaya yetecek kadar magnezyum sağlamıyor. Çoğu insan günde 3,5 ons yosun yiyemez ve birçoğu günde 3,5 ons fındık yemenin çok şişman olduğunu düşünür. Bu yüzden takviye şeklinde magnezyum almanızı tavsiye ederim. Önerilerim için Bölüm 18'e bakın .

14. Potasyum. Bu elektrolit minerali, kalpte uygun elektrik iletimi için magnezyum ile birlikte önemlidir. Her gün sebze yiyen kişilerde potasyum eksikliği yaygın değildir. Eksiklik, çoğunlukla sporcularda yüksek tansiyon için diüretiklerin kullanılması, hastane yemeklerinin yenilmesi, ilaç alınması ve uzun süreli terleme ile oluşturulabilir. Kronik potasyum eksikliği kalp aritmisine, düşük tansiyona ve kabızlığa neden olabilir. Düşük kan potasyum seviyeleri için ReMyte ve potasyum suyu tavsiye ederim (et suyu tarifi Ek E'dedir).

PVC'NİN TIBBİ TEDAVİSİ

Kardiyak Aritmi Bastırma Denemesi, bir miyokard enfarktüsünden sonra erken ventriküler komplekslerin antiaritmik ajanlarla baskılanmasının mortaliteyi azaltacağı hipotezini test etmek için tasarlanmış çift kör, randomize, kontrollü bir çalışmaydı. Çalışma 1986'dan 1998'e kadar sürdü ve yirmi yedi merkezde 1.700'den fazla hastayı içeriyordu.

Çalışma iki tedavi kolu kullandı: encainide ve flecainide veya placebo ve moracizine veya placebo. Müfettişler, beklendiği gibi, ilaçların ölüm oranını düşürmek yerine artırdığını buldular. Encainide, onları önlemek yerine çok fazla aritmiye neden olduğu için 1991 yılında piyasadan çekildi. Moracizine nihayet 2007'de piyasadan çekildi.

Flecainide hala kullanılıyor, ancak ben şahsen kırmızı bayrakla işaretledim çünkü bu, magnezyum ile bağlanabilen ve kalbe ulaşılamaz hale getiren altı flor atomlu bir florür bileşiği. Yan etkileri taşikardi ve aritmi içerir.

Burada kırklı yaşlarının sonlarında on iki yaşında semptomlar göstermeye başlayan bir adamın ayrıntılı bir vaka öyküsü var. Konsültasyonumuzdan hemen önce, ölmekte olduğuna inandığı için vasiyetini yapıyor ve çocuklarına mektuplar yazıyordu.

On iki yaşlarında beyzbol oynarken, bir topu yakalamak için uzandıktan sonra kalbim çok hızlı atmaya başladı. Acil servise gitmem gerekti ve o zamanlar benim için nöbeti beklemekten başka bir şey yapamadılar. BEN

Machine Translated by Google

200'lü yıllarda kalp atışımla taşikardi halindeydi. Korkunçtu. Yirmi dört saat sonra, bir rahibin onayıyla kalbim normal ritmine döndü.

Beni bir kardiyologla takip etmem için eve gönderdiler. On iki yaşıma geldiğimde bana Lanoxin 0.25 mg [daha yüksek ölüm riskiyle bağlantılı olduğu için artık AFib'de kullanılmıyor] ve bir beta bloker olan Inderal 10 mg verdi. Ayrıca tüm egzersizlerden kaçınmam söylendi.

Sonraki yıllarda acil serviste tıbbi müdahale gerektiren taşikardi dönemleri geçirdim. Yıllar geçtikçe bir kalsiyum kanal blokeri olan verapamil ile taşikardiyi durdurmayı başardılar.

Sonunda kardiyologları değiştirdim ve artık bir florür bileşiği olduğunu ve daha fazla magnezyum kaybına neden olduğunu bildiğim flecainide (Tambocor) verildi. New York City'deki Columbia Presbyterian'da elektriksel kalp çalışması yaptırmam önerildi. Bu noktada 1995 yılıydı, otuz yaşındaydım ve on sekiz yıldır ilaç tedavisi görüyordum. Ayrıca, bu süre zarfında, muhtemelen flecainide'in vücudumdaki magnezyumu çalmasının neden olduğu, magnezyum eksikliğinin başka bir belirtisi olan şiddetli panik ataklar geliştirdim. Columbia'daki o randevu sırasında, taşikardiye neden olduğunu söyledikleri bir yardımcı sinir yolunu belirlediler ve bir ablasyon yaptılar, bu da başarılı oldu. Tüm ilaçlardan kurtuldum ve doktorlar artık onlara ihtiyacım olmayacağını söylediler.

2003 yılında bahçede çalışırken kalbim tekrar taşikardiye girdi ve şimdi bana bazen ablasyonun tekrar yapılması gerektiğini söylediler. Bu sefer Newark, New Jersey'deki St. Michael's'ta yaptırdım ve her şey yolunda gitti. Artık taşikardi ve ilaç yok. Bununla birlikte, yine de PVC'ler [erken ventriküler kasılmalar] alırdım ama sürekli taşikardi olmazdı.

2003'teki ikinci ablasyondan sonraki yıllar boyunca, PVC'lerin birdenbire başlayıp birkaç hafta, bazen aylarca kaldığı zamanlar oldu. O zaman biraz yardım için internete bakmaya başladım ve hap şeklinde magnezyum almaya başladım. Magnezyum semptomlarımı iyileştirmiş gibiydi ve çok az PVC'm vardı.

Sonra, 2014'te bir gün aşırı bir işeme isteğim oldu ve yaptıktan sonra aşırı isteğim gitmedi. Bu birkaç hafta devam etti. Kanımı ve prostatımı kontrol eden bir üroloğa gittim ve her şeyin normal olduğunu söyledi. Ayrıca üreterimde çok küçük bir taş olduğunu gösteren bir MR çektirdim ve bana tonlarca su içmemi tavsiye etti ve sonunda geçtiğini düşünüyorum. BEN

Machine Translated by Google

Şimdi böbrek taşlarının ve belki biraz kireçlenmiş mesane dokusunun bu semptomlara yol açtığını anlayın.

Geriye dönüp baktığımda, mesane semptomları ve böbrek taşı atağından kısa bir süre önce bir doktor randevum olduğunu fark ettim ve D vitaminimin düşük olduğunu söyledi ve 4.000 IU almamı önerdi. Bu yüzden magnezyumumu daha da tükettim ve PVC'lerim ve spazmlarım çok daha kötüleşti. D vitaminini sadece birkaç ay aldım ve o sırada neden olduğunu anlamadan, D vitaminini kestikten sonra PVC'lerim daha iyi hale geldi.

Bu arada PVC'lerim daha kötü olduğu için kardiyoloğa gittim ve beni hastaneye yatırdılar, burada stres testi ve yeni bir ekokardiyogram yaptırdım. Her üç vuruşta bir meydana gelen PVC'ler dışında her şey normaldi. Çok korkutucu ve sinir bozucuydu. Bir beta bloker olan metoprolol ve bir kalsiyum kanal bloker olan Cardizem reçete ettiler, ancak yardımcı olmadılar.

Bu sırada Dr. Dean'in web sitesini buldum. Hemen ReMag sipariş ettim ve almaya başladım. İlk bir veya iki gün içinde biraz rahatlama hissettim ve birkaç gün sonra sadece ara sıra spazmlar almaya başladım. Aynı zamanda bir aritmi uzmanına gittim ve PVC'ler için ablasyonun önerilmeyeceğini söyledi. Flecainide reçete etti, ancak magnezyumumu daha da tehlikeye atabilecek bir florid ilacı olduğunu öğrendiğim için almadım. Zaten kendimi ilk kez daha iyi hissediyor ve umutlu hissediyordum ve sağlığımın eksik halkasının magnezyum olduğunu biliyorum.

Şimdi ReMag, ReMyte, ReAline'ımı almaya yirmi altı ayım var.
ve RnA Damlaları ve artık herhangi bir ilaç kullanmıyorum. Teşekkür ederim!

MİTRAL KAPAK PROLAPSUSU

Yukarıdaki atriyal fibrilasyon tetikleyicileri listesinde mitral kapak prolapsusu'ndan (MVP) bahsediyorum, ancak kesinlikle MVP'li herkes AFib geliştirmez. Magnezyum eksikliği, kalp kasılması sırasında mitral kapağın kalp odalarından birini tamamen kapatamadığı bir hastalık olan MVP'de rol oynar. Disket kapak sendromu olarak da adlandırılır. Açık kapaktan hızla akan kan, bir stetoskopla kalp üfürümü olarak duyulabilir. Kardiyak ultrason daha yaygın hale geldiğinde, özellikle kalplerinde garip hisler hissettikleri için doktorlarına giden genç kadınlarda MVP tanısı arttı.

Machine Translated by Google

Durum için alopatik bir tedavi yoktur ve hafif ve hatta orta dereceli vakalarda nadiren herhangi bir belirtiye neden olur. Bununla birlikte, hastalara genellikle kalp rahatsızlıkları olduğunu hissettiren bu teşhis konur. Ayrıca diş etlerindeki bakterilerin kan dolaşımına geçerek kapakçıkta yerleşerek enfeksiyona yol açmaması için diş tedavisi yaptırırken antibiyotik kullanmaları gerektiği konusunda uyarılırlar. Bu çok nadir görülen bir durumdur ve bazı doktorlar bu aşırı antibiyotik kullanımını onaylamaz, ancak hastalarını uyarmayan ve korumayan diş hekimleri için potansiyel bir sorumluluk tehdidi olmaya devam etmektedir. Bu aşırı antibiyotik kullanımı, popülasyondaki mayanın aşırı büyümesine katkıda bulunmuştur.

Nutritional Influences on Disease kitabının yazarı Dr. Melvyn Werbach , MVP'nin aşırı teşhis edildiğine inanıyor ve ayrıca magnezyum tarafından iyi tedavi edilen bir magnezyum eksikliği hastalığı olduğunu savunuyor. Kalp kapakçıkları, vücuttaki diğer tüm kaslar gibi düzgün çalışması için magnezyuma bağlı olan kaslar tarafından sıkıca çekilir. Mitral kapak prolapsusunun nedeni, magnezyuma göre fazla kalsiyumun spazm içine girmesine ve düzgün kapanmamasına neden olarak kanın üfürüm olarak duyulan geriye doğru akışına izin vermesidir.

Mildred Seelig, düşük magnezyum seviyelerinin şu şekilde bulunduğunu bildirdi: MVP hastalarının yüzde 85'i kadar.[77] Şiddetli semptomatik MVP'si olan 141 kişinin yüzde altmışı, kontrol grubunun yalnızca yüzde 5'ine kıyasla düşük magnezyum seviyelerine sahipti. Beş hafta boyunca verilen magnezyum takviyesi göğüs ağrısı, çarpıntı, kaygı, enerji düşüklüğü, baygınlık, ve bu grupta yaklaşık yüzde 50 oranında nefes almada zorluk.[78] Birçok müşteri ve müşteri bana, kardiyologlarının ek magnezyum almaya başladıktan sonra artık bir MVP üfürümünü tespit edemediğini söylediler.

AORT DARLIĞI

Tıp eğitimimden her zaman aort kapak stenozunun (AS) ameliyatla tedavi edilmesi gereken bir durum olduğunu ve beslenme tıbbının kapsamı dışında olduğunu varsaydım. Bununla birlikte, AS aslında daha iyi, kalbin aort kapağında kalsiyum birikintilerinin oluştuğu aort kapağı kalsifikasyonu olarak tanımlanır. Bu birikintilerin oluşturduğu daralma, kapaktan kan akışını azaltan stenoz olarak adlandırılır.

2013 yılında yapılan bir araştırma, AS'nin yaygın bir hastalık olduğu ve kapak değişimi olduğu yorumunu yaptı. bilinen tek tedavidir.[79] Ancak bu çalışmanın amacı,

Machine Translated by Google

aort kapak kalsifikasyonu ve stenozunun mekanizmasını anlamak için AS'deki mineral birikintilerini araştırır ve karakterize eder. Ameliyatla çıkarılan ve yerine takılan otuz aort kapağından örnekler alındı ve spektrometreler kullanılarak analiz edildi. Çıkarılan aort kapakçıklarında iltihaplanma ve kalsiyum fosfat birikintileri görüldü. Bir test tüpünde kapak dokusuna magnezyum tuzları verildiğinde, magnezyum iyonları kalsiyum iyonlarının yerine geçerek kalsiyum birikimini giderdi. Araştırmacılar, "Bu hastaların magnezyum tuzları ile tedavisi, kapak replasmanından sonra aort kapak stenozunun ilerlemesini belki azaltabilir" sonucuna vardılar. Ve vahşi doğada haykırıyorum, neden kalsiyumun birikmesini önlemek için magnezyum takviyeleri almıyorsunuz - gerçeğini koruyabilecekken neden yapay bir kalp kapağını koruyamıyorsunuz?

Dört kalp kapağının tümü - triküspit, pulmoner, mitral ve aort - olabilir kireçlenir, ancak en çok aort kapağı etkilenir.

ŞELASYON TERAPİSİ

Alternatif tıp ayrıca ateroskleroz tedavisinde magnezyumdan daha fazla yararlanabilir. Şelasyon tedavisi, arter duvarlarında oluşan plaktan ağır metalleri ve (görünüşe göre) kalsiyumu çıkaran EDTA, DMPS veya DMSA gibi bir kimyasalla intravenöz veya oral bir tedavidir. Alternatifinden daha allopatik olan çok agresif ve pahalı bir tedavi olduğunu düşünüyorum.
Bu konuda çok şey yazıldığını ve birçok kişinin şelasyon tedavisinden fayda gördüğünü biliyorum ve bunu bu kadar önemsemediğim için üzgünüm. Bunun nedeni, kalsiyumun en başta birikmesini önlemek için önleyici olarak magnezyum almanın daha mantıklı ve çok daha ucuz olacağını düşündüğüm için. Dengeli miktarda magnezyum, kalsiyumun kanda çözünmesini ve arter plaklarında veya böbrek taşlarında ve safra taşlarında birikmemesini sağlar.

Şelasyon tedavisinin dezavantajı, kalsiyum dışındaki diğer minerallerin uzaklaştırılması ve IV minerallerle değiştirilmesi gerekmesidir. Endişem, çıkarılan tüm minerallerin uygun şekilde yerine konmaması ve dolayısıyla uzun vadeli mineral eksikliklerine yol açmasıdır. IV magnezyumdan bile daha etkili olan ReMag ve tamamen emilen çoklu mineral takviyesi ReMyte ile şelasyona bir alternatifimiz ve gerektiğinde şelasyon tedavisine daha güvenli bir ekimiz var.

KALP HASTALIĞI İÇİN BESLENME ÖNERİLERİ

Machine Translated by Google

Lütfen bu bölümün başlarındaki "AFib için Diyet Önerileri" bölümündeki yönergeleri izleyin.

KALP HASTALIĞI İÇİN TAKVİYELER

• ReMag: Pikometre, stabilize iyonik magnezyum ile müshil etkisi olmadan terapötik miktarlara ulaşabilirsiniz. ¼ çay kaşığı (75 mg) ile başlayın ve günde 2–3 çay kaşığına (600–900 mg) kadar çalışın. Bir litre suya ReMag ekleyin ve tam emilimi sağlamak için tüm gün yudumlayın. • ReMyte: Pikometre on iki mineralli solüsyon. Günde üç kez ½ çay kaşığı alın veya ReMag ile bir litre suya 1½ çay kaşığı ekleyin ve gün boyunca yudumlayın. • Karışık tokoferoller halinde E Vitamini: günde iki kez 400 IU, tercihen

Doğa markası.

• Crategus tentürü: Günde iki veya üç kez 20 damla.

Yüksek kolesterol ve ateroskleroz için şunları ekleyin:

• Niasin (B3 vitamini): Günde 250 mg doz ile başlanır ve doktor kontrolünde günde maksimum 4 grama kadar çıkılır. Karaciğer hasarı ile ilişkili olan zaman salınımlı niasin kullanmayın.

• ReAline: B vitamini kompleksi artı amino asitler. Günde iki kez 1 kapsül alın. Gıda bazlı B1 ve dört metillenmiş B vitamini (B2 , B6 , metilfolat ve B12), artı L-metiyonin (glutatyon öncüsü) ve L-taurin (kalp ve kilo kaybını destekler) içerir. • C vitamini kompleksi: Gıda bazlı bir kaynaktan günde iki kez 200 mg veya kendi lipozomal C vitamininizi yapın (lipozomal C vitamini tarifi için Ek D'ye bakın) ve günde iki kez 1.000 mg askorbik asit.

• D3 Vitamini : 1.000 IU veya günde 20 dakika güneşte veya A, D ve K2 vitaminleri için Blue Ice Royal (fermente morina karaciğeri yağı ve tereyağı yağından) , günde iki kez 1 kapsül.

• ReCalcia: Pikometre, stabilize iyonik kalsiyum, boron, vanadyum. Diyetinizden yeterli kalsiyum almıyorsanız günde 1-2 çay kaşığı alın (1 çay kaşığı 300 mg kalsiyum sağlar). ReMag ve ReMyte ile alınabilir.

Machine Translated by Google

8

Obezite, Sendrom X, Diyabet

Obezite, X sendromu ve diyabet, iyi beslenme, takviyeler (özellikle magnezyum), egzersiz ve stres azaltma ile önlenmezse kalp hastalığına ilerleyebilen bir hastalık sürekliliğinin parçasıdır. Düşündüğünüz gibi aslında ayrı hastalıklar değiller ve tüm bu sefaletin altında magnezyum eksikliğini buluyoruz. Aslında, tıbbi kelime dağarcığımıza yeni bir şey eklendi: şeker hastalığı. Bu kelime, bir kişinin on yıldan fazla bir süredir yaklaşık otuz kilo fazla kilolu olması durumunda diyabetin ortaya çıkacağının kabul edilmesini yansıtıyor. X sendromlu kişiler obezdir, onları diyabet yoluna sokan insülin direncine sahiptir ve ayrıca hipertansiyon, yüksek kolesterol ve yüksek trigliserit seviyelerine sahiptir.

Ne yazık ki, mevcut tıbbi sistemimiz birincil korumaya ilgi duymuyor. Doktorlar semptomları bastırmak için ilaç tedavisi önermeden önce kan basıncınız yükselene, kolesterolünüz yükselene ve kan şekeriniz normalin üzerine çıkana kadar beklerler. Aslında, şimdi önleme hakkında daha çok konuşuyorlar, ancak bu, hastaları yüksek tansiyon, yüksek kolesterol ve yüksek kan şekeri geliştirmenizi önlemek için ilaçlar almaya ikna etmeyi içeriyor.

Etkisiz ilaçlar için klinik araştırmalara harcanan milyarlarca doların, sağlıklı, mineralize edilmiş tarım arazileri, organik gıdalara erişim, popüler egzersiz kulüpleri ve azaltılmış çalışma haftası oluşturmaya harcanması halinde milyonlarca hayatı kurtarabileceğine inanıyorum. Ama kimi kandırıyorum? Bizim kapitalist piyasa ekonomimiz böyle işlemez. Her insan kendisi içindir, bu da size söylediklerimi çok ciddiye almanız gerektiği anlamına gelir - magnezyum eksikliği gezegendeki ölüm ve sakatlığın en önemli nedenlerinden biri değilse de biridir.

MAGNEZYUM VE OBEZİTE HAKKINDA BİLMENİZ GEREKEN ÜÇ ŞEY

1. Magnezyum vücudun proteinleri, yağları ve karbonhidratları sindirmesine, emmesine ve kullanmasına yardımcı olur.

Machine Translated by Google

2. Magnezyum, insülinin hücre zarlarını glikoz için açması için gereklidir.

giriş.

3. Magnezyum, obezite genlerinin kendilerini ifade etmesini engellemeye yardımcı olur.

AĞIRLIK BAĞLANTISI

Magnezyum ve B-kompleks vitaminleri enerji verici besinlerdir: sindirimi, emilimi ve proteinlerin, yağların ve karbonhidratların kullanımını kontrol eden enzimleri aktive ederler. Bu gerekli enerji besinlerinin eksikliği, gıdanın yanlış kullanılmasına neden olarak hipoglisemi, anksiyete ve obezite gibi çok çeşitli semptomlara yol açar.

Yiyecek istekleri ve aşırı yeme, doyma noktasına gelene kadar yemeye devam etme arzusu olabilir, çünkü aslında vücut, işlenmiş gıdalarda eksik olan besinleri arzulamaktadır. Kiloları toplayan boş kalorileri yemeye devam edersiniz, ancak besin gereksinimlerinizde sizi daha fazla ilerletmezsiniz.

Magnezyum, insülinin glikozu vücut için enerji üreten yollara yönlendirildiği hücrelere sokmasına izin veren kimyasal reaksiyonlarda da gereklidir. Bu işi yapmak için yeterli magnezyum yoksa, hücrelerin dışındaki kan dolaşımında hem insülin hem de glikoz yükselir. Bu fazla glikoz yağ olarak depolanır ve obeziteye katkıda bulunur. Fazla insüline sahip olmak sizi diyabet ve doku hasarına doğru yola sokar.

Stres ve obezite arasındaki bağlantı göz ardı edilemez. Stres kimyasalı kortizol, kilo vermeyi neredeyse imkansız hale getiren metabolik bir kapanma sinyali verir. Sanki vücut saldırıya uğradığını hissediyor, öyle ki yağ depoları dahil tüm kaynaklarını biriktirmeli ve hiçbir koşulda bırakmamalı. Bölüm 3'te okuduğunuz gibi , magnezyum stresin etkilerini nötralize edebilir.

Obezite ile enflamatuar bağlantıyı ortaya çıkaran bir araştırma telaşı var. “Obesite, 1 I'll Inflammation ve Insulin Resistance Arasındaki İlişkide Son Gelişmeler” makalesi mükemmel bir bakış sunuyor. Çevrimiçi olarak da okuyabileceğiniz makaleyi özetleyin. Yazarlar, mevcut genel araştırmaların obezitenin bağışıklık sisteminin kronik aktivasyonu ile ilişkili olduğunu ve bunun da beyaz yağ dokusunda düşük dereceli iltihaplanmaya, bunun sonucunda insülin direncine ve bozulmuş glikoz toleransına yol açtığını gösterdiğini söylüyor.

Machine Translated by Google

diyabete devam. Laboratuar testleri, vücutta lokal ve sistemik etkiler üreten birçok farklı tipte enflamatuar molekülün artan üretimini göstermektedir. Bu enflamatuar belirteçler kilo kaybından sonra azalır, ancak vücuda zarar vermeden önce azalmaz. Bir belirteç olan interlökin-6 (IL-6), "hepatik CRP [C-reaktif protein] sentezini indükleyebilir ve kardiyovasküler komplikasyonların başlamasını teşvik edebilir."

Çok sayıda çalışma, magnezyumun antioksidan aktivitesi ile enflamatuar belirteçler CRP, tümör nekroz faktörü alfa (TNF-α), 2 seviyelerini düşürdüğünü göstermektedir. Ayrıca, yağ hücrelerinde yardımcı olan bir hormon olan adiponektin ve IL-6'yı diyabeti ve kalp hastalığını önlemeye yardımcı olduğu düşünülmüştür, düşük adiponektin seviyeleri düşer; aksine, kilo kaybı adiponektini artırmaya yardımcı olur. Bir Journal of Nutrition 3 araştırması, magnezyumun adiponektin düzeylerini korumada hayati önem taşıdığını, magnezyumun normal kiloyu korumak için önemli olmasının bir başka nedeni olduğunu gösteriyor.

OBEZİTE, KÖTÜ GENLERDEN DAHA FAZLASI

Halka obezitenin kalıtsal olduğu söylendi, bu da sizi bu sorunu yaratmada bir payınız olmadığını ve kötü alışkanlıklarınıza devam edip sadece genlerinizi suçlayabileceğinizi düşündürüyor. Ancak, bu sorunu yaratmada ve dolayısıyla onu iyileştirmede sizin de bir rolünüz var.

Hayvan deneyleri, obezite genine sahip bir farenin B vitaminlerinden mahrum kalması durumunda, genin ifade edileceğini ve farenin obez hale geleceğini göstermektedir. Ancak bol miktarda B vitamini ile beslenirse, gen ifade edilmeden kalır ve fare zayıf kalır. Vücuttaki her metabolik işlev, metabolik kofaktörler olarak vitaminler ve mineraller gerektirir; onlar olmadan semptomlar gelişir. 2014 yılında yapılan bir araştırma, fast-food diyetiyle (yüksek yağ ve şeker, düşük lif, B vitaminleri ve D vitamini) beslenen farelerin obez hale geldiğini ve diyabet geliştirdiğini buldu. 4
Araştırmacılar ayrıca DNA metilasyonunda tip 1 ve tip 2 diyabete dönüşebilen değişiklikler buldular.

American Journal of Clinical Nutrition'da yayınlanan bir çalışmanın yazarları Magnezyumun genler üzerindeki etkisi hakkında birkaç önemli sonuca ulaştık. 5 , Bir magnezyumun açlık insülin konsantrasyonlarını azalttığı görülmüştür. Ve işte magnezyumun genler üzerindeki etkilerine ilişkin vardıkları sonuç: "Gen ekspresyon profili, metabolik ve enflamatuar yollarla ilgili genler dahil olmak üzere 24 genin yukarı regülasyonunu ve 36 genin aşağı regülasyonunu ortaya çıkardı." Bana izin ver

Machine Translated by Google

yukarıdaki çalışmanın magnezyumun gen ekspresyonu üzerinde önemli bir etkisi olduğunu doğruladığını vurgulayın. Bu, obezite araştırmalarında büyük bir atılım, ancak pek çok doktorun bu çalışmayı okumadığını veya okumuş olsalar bile magnezyum kullanmaya başlamayacağını tahmin ediyorum.

ABDOMİNAL OBEZİTE

Göbek yağı olarak da bilinen orta kısımda kilo almak, magnezyum eksikliği ve insülini uygun şekilde kullanamama ile ilgilidir. Aynı zamanda X sendromu için zemin hazırlar. X sendromuna yatkınlığı teşhis etmek için yalnızca bir mezura ihtiyacınız vardır; erkeklerde 40 inç'in üzerinde ve kadınlarda 35 inç'in üzerinde bir bel ölçüsü sizi risk altına sokar.

Magnezyum Faktörü'nde, yazarlar Seelig ve Rosanoff, kan dolaşımındaki insülinin yarısından fazlasının karın 6 dokusuna yönlendirildiğini gösteren bir araştırma sunuyorlar. yüksek şekerli diyet, ekstra insülini işlemek için karın çevresi artar. Bir hastalıkla başa çıkmak için gittikçe daha fazla insülin üretildiğini teorize ediyorlar.

Obezite ile ilişkili çoğu durum iltihaplanma ile ilgilidir. 2010 tarihli bir makale "Kronik Hastalıkta Magnezyum, İltihap ve Obezite" magnezyum bağlantısını gündeme getirdi.[7] Yazarlar, orta ve hatta marjinal magnezyum eksikliği olan kişilerin, "ateroskleroz, hipertansiyon, osteoporoz, diabetes mellitus ve kanser gibi kronik hastalıkların oluşumuna önemli ölçüde" katkıda bulunabilecek kronik inflamatuar stres sergilediğini bildirdi.

SENDROM X

Birçoğu, X sendromunun, uzun süredir devam eden beslenme eksikliğinin, özellikle de magnezyum eksikliğinin sonuçlarının başka bir süslü adı olduğuna inanıyor. Sendrom X ile ilişkili koşullar kümesi, yüksek kolesterol, hipertansiyon, obezite, yüksek trigliseritler ve yüksek ürik asit içerir.

Yüksek trigliseritler genellikle kolesterol yükseldiğinde bulunur ve yüksek fruktozlu mısır şurubu ile tatlandırılmış günlük kek, hamur işi ve gazlı içecek tüketiminde olduğu gibi, kişi yüksek şekerli bir diyet uyguladığında yükselebilir. Diyette aşırı miktarda meyve bile trigliseritleri yükseltebilir.

Yüksek ürik asit, B vitaminleri ve sindirim enzimlerinin eksikliğinden dolayı proteinin eksik parçalanmasından kaynaklanır. Sendrom X'te toplu olarak görülen faktörlerin kompleksi, insülin direncinin bir ürünü olan insülin direncinden kaynaklanıyor gibi görünmektedir.

Machine Translated by Google

insülin metabolizmasını bozar (magnezyum eksikliği ile başlar) ve sonunda diyabet, anjina ve kalp krizine yol açabilir.

Daha önce belirtildiği gibi, insülinin glikozu hücrelere yönlendirmesine izin veren Krebs döngüsü gibi metabolik yollarda magnezyum gereklidir, burada glikoz vücut için ATP enerjisi yapımında yer alır. Magnezyum eksikse, hücrelere açılan kapı glikoza açılmaz ve bu da aşağıdakilere neden olur:
olaylar:

1. Glikoz seviyeleri yükselir.
2. Glikoz yağ olarak depolanır ve obeziteye yol açar.
3. Yüksek glikoz şeker hastalığına yol açar.
4. Obezite kalbe yük bindirir.
5. Aşırı glikoz, belirli proteinlere bağlanır (proteinler gliklenir), böbrek hasarına, nöropatiye, körlüğe ve diğer diyabetik komplikasyonlara yol açar.
6. İnsüline dirençli hücreler, magnezyumun hücrelere girmesine izin vermez.
7. Daha fazla magnezyum eksikliği hipertansiyona yol açar.
8. Magnezyum eksikliği kolesterol birikmesine yol açar ve bunların her ikisi de durumlar kalp hastalığına neden olur.

Bu terimi icat eden Dr. Gerald Reaven'e göre Sendrom X, günümüzde meydana gelen kalp ve atardamar hastalıklarının büyük bir yüzdesinden sorumlu olabilir. Magnezyum eksikliği, yüksek trigliseritler ve obeziteden bozulmuş insülin metabolizmasına kadar, sendromun belirti ve semptomlarının her birinin kökeninde tartışmasız önemli bir faktördür. 8, 9 Daha önce de açıkladığım gibi, doktorlar tıp fakültesinde magnezyum metabolizması hakkında çok az şey öğrenirler, bu nedenle magnezyum eksikliğinin etkilerinden habersiz kalırlar.

İNSÜLİN DİRENCİ

İnsülinin görevi, hücrenin yakıt kaynağı olan glikozun akışına izin vermek için hücre zarları üzerindeki reseptör bölgelerini açmaktır. Artık insülin ilerlemelerine yanıt vermeyen ve glikoz girişini reddeden hücrelere insüline dirençli denir. Sonuç olarak,

Machine Translated by Google

kan şekeri seviyeleri yükselir ve vücut boşuna daha fazla insülin üretir. Glikoz ve insülin tüm vücuda saldırıp doku hasarına neden olarak magnezyumun aşırı kullanımı ve israfına, artmış kalp hastalığı riskine ve tip 2 diyabete neden olur.

Hücrelerin insüline yanıt vermemesinin en önemli nedenlerinden biri [10] eksikliğidir. göstermektedir. Çalışmalar, magnezyum takviyesinin insülin direncini azaltmaya yardımcı olduğunu magnezyum, glikozun hücrelere girmesine izin vermek için gereklidir.

[11] Çalışmalar ayrıca pankreastan insülin salındığında, hücredeki magnezyumun normal olarak yanıt verdiğini ve hücreyi açarak glikozun girişine izin verdiğini doğrular, ancak insülin direnci ile birlikte magnezyum eksikliği durumunda normal mekanizmalar çalışmaz.

[12] Ancak vücuttaki magnezyum seviyeleri ne kadar yüksek olursa, hücrelerin insüline duyarlılığı o kadar artar ve sorunun tersine çevrilme olasılığı da o kadar yüksek olur. [13]

KARDİYOVASKÜLER METABOLİK SENDROM (CVMS)

Yaklaşık otuz yıldır kalp ve magnezyum araştırmalarıyla uğraşan Cornell Üniversitesi'nden Dr. Larry Resnick, sendrom X için başka bir isme sahiptir: Kardiyovasküler metabolik sendrom (CVMS), metabolik sendrom olarak kısaltılmıştır. Dr. Resnick, yüksek bir kalsiyum-magnezyum oranı ile karakterize olduğunu söylediğinde, bu durumla ilgili gerçeğe daha yakındır. [14] Unutmayın, çok fazla kalsiyum otomatik olarak magnezyum eksikliği yaratır.

Amerikalıların genel olarak diyetlerinde ve dolayısıyla vücutlarında yüksek bir kalsiyum-magnezyum oranı vardır. Dünyada orta yaşlı erkeklerde en yüksek kalp krizi insidansına sahip olan Finlandiya, aynı zamanda diyette yüksek bir kalsiyum-magnezyum oranına sahiptir: 4:1.8 (kısmen Finlandiya'nın peynir tüketimi 15 ABD'nin en yüksek dünya - ve peynir kalsiyum açısından çok yüksektir). Bu çalışmada oranın 3,5:1 olduğu söylenmektedir.

Magnezyum uzmanı Dr. Mildred Seelig'e göre, yeterli magnezyum olmadan yüksek kalsiyum alımına yönelik bir diyet vurgusuyla, yakında nüfusumuzda 6: 1 oranıyla karşı karşıya kalacağız. Kalsiyumun magnezyuma geleneksel olarak önerilen diyet oranı olan 2:1, daha önce belirttiğim gibi çürütüldü. X sendromunu tersine çevirmek için, diyet kaynaklarından günde 600 mg kalsiyum ve ek formda 600 mg magnezyum elde etmek gerekli olabilir.

Machine Translated by Google

MAGNEZYUM EKSİKLİĞİ VE SENDROM X

Dr. Resnick'e göre, X sendromuna kronik olarak yükselen insülin seviyeleri değil, düşük magnezyum iyonları seviyesi neden olur - çünkü insülin direncinin asıl nedeni yetersiz magnezyumdur.[16] Daha önce açıklandığı gibi, insülin ancak hücrelerde yeterli miktarda magnezyum varsa hücreleri glikoza açar ve magnezyum olmazsa insülin direnci oluşur. Çalışmalar, diyet magnezyumdan yoksun bırakılan hayvanların insülin direnci geliştirdiğini ve insan popülasyonunun aynı riske sahip olduğunu açıkça göstermektedir.[17] Bazı araştırmacılar, hipertansiyon ve insülin direncinin , hücresel magnezyum sendromunu oluşturan çeşitli durumların eksikliğinin farklı ifadeleri olabileceği sonucuna varmışlardır . X, CVMS veya metabolik sendrom (en son tanımı) magnezyum eksikliğinde benzer kökenlere sahiptir. Ancak çoğu doktor tüm risk faktörlerini ayırır ve her birini farklı ilaçlarla tedavi eder.

Sendrom X'teki magnezyum eksikliği, magnezyum eksikliği olan diyetimizin ve yüksek insülinin neden olduğu idrarda iyi belgelenmiş magnezyum kaybının bir kombinasyonundan kaynaklanır. Bir kısır döngü, daha fazla magnezyum kaybına neden olarak, X sendromunun daha fazla semptomuna neden olur. 5.000 genç yetişkin üzerinde yapılan on beş yıllık bir çalışmada, diyette veya takviye olarak alınan daha fazla magnezyumun, metabolik sendrom geliştirme olasılığının o kadar düşük olduğu bulundu.[19]

NOT: Bana göre, aynı anlama gelen tüm bu farklı isimlere sahip olmak çok kafa karıştırıcı: X sendromu, insülin direnci, kardiyovasküler metabolik sendrom ve metabolik sendrom. Hiçbirinin günlük kullanılan kelimeler veya teşhis kriterleri olmamasının nedeni, tıbbın bunları tedavi edecek bir ilacı olmamasıdır. Allopatik tıp, bir hastalığı etiketlemek ve onu bir ilaçla eşleştirmek ister.
Bu koşullar çoğunlukla yaşam tarzı, diyet ve mineral eksikliği ile ilgili olduğundan ve bunları tedavi edecek herhangi bir ilaç bulunmadığından, çoğunlukla göz ardı edilirler.

Bu sendromlardan herhangi birinin hem önlenmesinin hem de tedavisinin temel taşı, magnezyumu normal seviyelere getirmektir. Ne yazık ki, diyabet, hipertansiyon ve yüksek kolesterolün tahribatı birçokları için bedelini ödedi. Ancak o zaman bile, ilaçlarla birlikte alınan magnezyum yararlı bir rol oynayabilir.
Semptomları kontrol etmek ve azaltmak.[20] [21]

İnsanlar bana sık sık "Magnezyum eksikliğimden kurtulmam ne kadar sürer?" diye soruyor. Herkesin magnezyum eksikliği olduğu için söylemek mümkün değil.

Machine Translated by Google

farklı nedenlerle ortaya çıkar. Bununla birlikte, bir grup aşırı kilolu kişiye yirmi dört hafta boyunca günlük 350 mg magnezyum takviyesi verildi. 22 Dikkat edilmesi gereken , serum seviyeleri arttı ve arter sertliği azaldı. on iki haftalık testler serum magnezyumunda değişiklik göstermedi; değişiklikler ancak altı ay sonra belirgindi. Yazarlar, "Bu, bir kişinin magnezyum seviyelerini ve magnezyum depolarını artırmanın ne kadar sürebileceğine dair bazı göstergeler veriyor" sonucuna varıyor.

DİYABET

İnsülin direnci, X sendromu, CVMS ve metabolik sendrom hakkında yukarıdaki konuşmada diyabet çokça gündeme geldi, ancak hadi özellikle bu duruma odaklanalım.

Diyabet, bu ülkede yedinci önde gelen ölüm nedenidir. Amerika Birleşik Devletleri'nde 16 milyon şeker hastası var ve nüfus yaşlandıkça ve daha fazla genç insan yüksek şekerli bir diyete yenik düştükçe sayıları çarpıcı biçimde artıyor.

İki ana diyabet türü vardır. Şeker hastalarının yaklaşık yüzde 10'u tip 1 olarak etiketlenir ve insüline bağımlıdır. Tip 1 diyabet genellikle çocuklarda gelişir. İnsülin üretiminin bozulmasına veya hiç olmamasına neden olan pankreasta viral bir enfeksiyon geçirmiş olabilirler ve kayıplarını telafi etmek için insülin enjeksiyonlarına ihtiyaç duyarlar.

Tip 2 diyabetliler, insüline bağımlı olmayan, aşırı kilolu ve başlangıçta kırk beş ile altmış beş yaşları arasında olma eğilimindedir. Tip 2 diyabette insülin kolayca bulunur - aslında genellikle yüksektir - ancak vücut hücreleri buna dirençli görünmektedir. İnsülin, enerji oluşturmak için hücreye glikoz geçişine izin vermek için hücre zarını açma işini yapamaz.

MAGNEZYUM VE DİYABET HAKKINDA BİLMENİZ GEREKEN ÜÇ ŞEY

1. Magnezyum eksikliği, diyabetin bağımsız bir göstergesidir.

2. Şeker hastaları çoğu insandan hem daha fazla magnezyuma ihtiyaç duyar hem de daha fazlasını kaybeder.

3. Magnezyum üretimi, işlevi ve taşınması için gereklidir.
insülin.

Machine Translated by Google

GESTASYONEL DİYABET

Üçüncü bir diyabet türü olan gebelik diyabeti genellikle kısa ömürlüdür. Bu glikoz intoleransı hamilelikten önce subklinik olarak mevcut olabilir, ancak tespit edilememiştir. Genellikle hamileliğin stresine bağlı olarak gelişir ve belki de zaten magnezyum eksikliği olan kadınlarda daha fazla görülür, çünkü hamile kalan her kadın gebelik diyabeti geliştirmez.

İyonize magnezyum testi, hamileliğin kendisinde ve daha büyük ölçüde gestasyonel diyabette magnezyum eksikliğinin varlığını gösterir. Bununla birlikte, iyonize magnezyum testi yalnızca bir araştırma aracı olarak mevcuttur; Bir sonraki en iyi seçenek, gestasyonel diyabette magnezyum eksikliğinin teşhisinde önemli olan bir magnezyum RBC testidir. Magnezyum testi hakkında daha fazla bilgi için Bölüm 16'ya bakın .

Magnezyum eksikliği veya göreceli kalsiyum fazlalığı, kadınları Araya girmek
Gebeliğin vasküler komplikasyonları ve ele alınması gereken durumlar. 23 magnezyum takviyeleri hem anne hem de bebek için sonucu büyük ölçüde iyileştirebilir. Magnezyum eksikliği hamilelik boyunca devam ederse, kadın preeklampsi veya eklampsi (sıvı tutulumu, yüksek tansiyon, nöbetler) geçirebilir ve IV magnezyum ile etkili bir şekilde tedavi edilir.

DİYABET TİP 1 VE TİP 2

Diyabetin belirti ve semptomları polidipsi (aşırı susama), poliüri (aşırı idrara çıkma) ve polifajidir (aşırı yeme). Tip 1 diyabette kilo kaybı ilk belirti olabilir ama tip 2 diyabetliler genellikle fazla kiloludur.
Aşırı idrara çıkma hem şekeri hem de magnezyumu vücuttan dışarı taşır. İdrar ve ter yoluyla atılan aşırı şeker, maya organizması Candida albicans için besin sağlar, bu da ciltte (özellikle göğüs altı ve kasık bölgesinde) kızarıklıklara, kadınlarda maya vajinitine ve erkeklerde maya penis akıntısına neden olur.

Diyabetin sık görülen komplikasyonları arasında uyuşma, karıncalanma, yanma ve ağrı semptomlarıyla en çok ayakları etkileyen diyabetik nöropati adı verilen sinir hasarı; ateroskleroz ve kalp krizi; gözlerde ve böbreklerdeki küçük kan damarlarında hasara yol açarak görme kaybına (diyabet, Amerika Birleşik Devletleri'nde körlüğün önde gelen nedenidir) ve böbrek hastalığına neden olur; enfeksiyona, kangrene ve amputasyona karşı artan duyarlılık ile diyabetik ayak ülserleri; ve iktidarsızlık

Machine Translated by Google

erkekler Tüm bu komplikasyonlar magnezyum eksikliği ile ilgilidir ve tüm şeker hastaları için hassas magnezyum testi ve magnezyum takviyesi ihtiyacını göstermektedir.
[24]

POLİPİLE DİKKAT

Amerikan Kalp Derneği (AHA), şeker hastalarında artan kalp hastalığı insidansından çok endişe duymaktadır. Web siteleri, kardiyovasküler hastalık ve diyabet arasında güçlü bir ilişkiyi doğrulayan aşağıdaki istatistikleri bildiriyor:

- Altmış beş yaş ve üzerindeki diyabetli kişilerin en az yüzde 68'i diyabet nedeniyle ölmektedir. bir tür kalp hastalığı ve yüzde 16'sı felçten ölüyor.
- Diyabetli yetişkinlerin kalp hastalığı veya felç geçirme olasılığı, diyabeti olmayan yetişkinlere göre iki ila dört kat daha fazladır.
- AHA, diyabeti kardiyovasküler hastalık için kontrol edilebilir yedi ana risk faktöründen biri olarak kabul eder.

AHA aşağıdaki risk faktörlerini listeler:

• Yüksek tansiyon •
Anormal kolesterol ve yüksek trigliseritler • Obezite •
Fiziksel aktivite eksikliği • Kan şekerleri çok yüksek
veya normal aralığın dışında • Sigara içmek

Çözüm nedir? Doktorların çoğu kalp hastalığını ve hipertansiyonu önlemek için şeker hastalarına ilaç vermek ister çünkü bunun için eğitilmişlerdir. "Kardiyovasküler Hastalık ve Hipertansiyonun Önlenmesi için Polipilin Yararlılığı" adlı 2016 tarihli bir makalenin yazarları, "KVRF'lerin [kardiyovasküler risk faktörlerinin] azaltılmasında etkili olduğu bilinen dört ila beş jenerik ilaç içeren düşük maliyetli bir poliil" yaratmak istiyorlar. ”
[25] Bu ilaçların bilinen yan etkileri varken hastalığı önlemek için ilaç almak uygun görünmüyor. Müfettişler bununla yalnızca "oldukça iyi sonuçlar" aldıklarını bile kabul ediyorlar.

Machine Translated by Google

yaklaşmak.

“Oldukça iyi sonuçlar”, kardiyovasküler hastalıkları önlemek için şeker hastalarına dört veya beş ilaç vermemiz gerektiği konusunda bana herhangi bir güven vermiyor. Polipilin daha fazla magnezyum atılımına neden olacağından ve şeker hastalarında kardiyovasküler hastalığın gerçek nedeni olacağından çok endişeliyim. Bu kitaptaki 600'den fazla referans da dahil olmak üzere mevcut tüm bilimsel literatüre göre, diyet, egzersiz ve magnezyum ile ele alınması gereken bu durumu tedavi etmenin en kötü yolunun polipil olduğunu düşünüyorum.

MAGNEZYUM ŞEKER VE ŞEKER HASTALARINI ÖNLER VE TEDAVİ EDER BELİRTİLER

2016 tarihli bir inceleme makalesi, magnezyum ve diyabet hakkında bildiklerimizin mükemmel bir özetini sunuyor. 26 Gözden geçirenler, doktorların onlarca yıldır magnezyum eksikliğinin tip 2 diyabetle güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu bildiklerini doğruluyor. Magnezyum seviyeleri düşükse, hastalığın hızla ilerlediğini ve komplikasyon olasılığının arttığını biliyorlar. Araştırma ayrıca düşük magnezyum seviyelerine sahip hastaların pankreatik β-hücre aktivitesini azalttığını, dolayısıyla daha az insülin ürettiğini ve hücreleri daha fazla insüline dirençli hale getirdiğini göstermektedir.

Magnezyum takviyesinin glikoz metabolizmasını ve insülin duyarlılığını iyileştirdiğini bildiriyorlar. Magnezyumun birçok eylemi karmaşıktır ancak insülin sekresyonundan önce pankreas β-hücrelerinde glukokinaz, KATP kanalları ve L-tipi kalsiyum kanallarının düzenlenmesini içerir. Ayrıca, insülin reseptörlerine gerekli fosfor ilavesi magnezyuma bağlıdır ve bu da onu insülin direncinin gelişmesinde doğrudan bir faktör haline getirir.

Bu sadece tek yönlü bir ilişki değildir çünkü insülin, magnezyum iyon homeostazının önemli bir düzenleyicisidir. Böbreklerde insülin, idrarla ne kadar magnezyum atılacağını belirleyen renal magnezyum kanallarını aktive eder. Sonuç olarak, tip 2 diyabet ve hipomagnezemi hastaları, düşük magnezyumun insülin direncine neden olduğu ve insülin direncinin serum magnezyumunu azalttığı bir kısır döngüye girer.

Makale, "gelecekteki araştırmalar için yeni yönergeler ve hipomagnezemiye daha önce ihmal edilen katkıları belirlemek" ile sona eriyor. Diyabette magnezyum ihtiyacını gösteren tüm bu parlak kanıtlardan sonra, araştırmacılar neden “Lütfen magnezyumunuzu alın” diyemiyorlar? Kanımca, maliyetli araştırmalara artık gerek yok - paranın dağıtılması için harcanması daha iyi olur

Machine Translated by Google

muhtaç insanlara magnezyum takviyeleri.

Bu 2016 incelemesinin sonuçlarını destekleyen o kadar çok makale var ki, her çalışmayı tartışmak yerine, ilginizi çekerse okuyabileceğiniz birkaç referans listeleyeceğim. [27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34 , 35, 36, 37, 38, 39] Bu makalelerin çoğunun, insanlara ve hastalıklara yönelik Batı tarzı diyetlere yönelik Amerika Birleşik Devletleri dışında yazıldığını fark ettim. ve diyabet gibi kronik hastalıklar gelişmekte ve doktorlar bunun nedenini bulmaya çalışmaktadır.

NOT: Herhangi bir tıp doktoru şeker hastalığınız nedeniyle magnezyum almanızı söylerse lütfen benimle iletişime geçin. Bunu önemli bir gün olarak kabul edeceğim, çünkü doktorların magnezyum araştırmalarına ve klinik olarak uygulamaya herhangi bir önem verdiklerini düşünmüyorum.

Diyabet ve magnezyum ile ilgili en önemli noktalar şunlardır:

• Şeker hastalarında magnezyum seviyeleri düşüktür.
• Şeker hastaları kalp hastalığı, hipertansiyon, obezite, insüline yatkındır direnç ve yüksek kolesterol.
• Magnezyum kalp hastalığı, hipertansiyon, obezite, insülini önler ve tedavi eder direnç ve yüksek kolesterol.

Magnezyum takviyesinin kan şekeri seviyeleri üzerindeki etkilerini inceleyen çok sayıda klinik çalışma yoktur. Bir 2015 klinik araştırması, magnezyumun glikoz seviyelerini düşürebileceğine dair kanıt verdi. Yaşları otuz ila hamile olmayan 116 erkek ve hamile olmayan kadının katıldığı, randomize, çift kör, plasebo kontrollü bir çalışmaydı. altmış beş, düşük magnezyum seviyeleri ve yeni teşhis edilmiş prediyabet. [40] Denekler , dört ay boyunca günde bir kez ya 30 mL MgCl2 yüzde 5 oral solüsyon (382 mg magnezyuma eşdeğer) ya da inert bir plasebo oral solüsyon aldı . Sonuçlar, magnezyum takviyesinin, prediyabet ve hipomagnezemisi olan yetişkinlerin plazma glikoz seviyelerini düşürdüğünü ve glisemik durumunu iyileştirdiğini gösterdi. Umarım bu sonuçlar, doktorları tüm prediyabetik ve diyabetik hastalarına magnezyum takviyesi önermeye teşvik eder.

Machine Translated by Google

Tip 2 diyabet, genç insanlarda giderek daha fazla teşhis edilmektedir. Bir çalışma, gençlerin yeni başlayan diyabetin yüzde 20 ila yüzde 50'sini oluşturduğunu söyledi. Araştırmacılar, bu popülasyonda obezite ve diyabet arasında bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir.[41] Araştırmacılar, bu artışların nedenlerini belirlemek için daha fazla çalışmanın gerekli olduğu konusunda herhangi bir tavsiyede bulunmuyor. Sağduyu bize, tüm gün cep telefonlarında oturan, bilgisayar oyunları oynayan, abur cubur ve şekerli içecekler tüketen çocukların kilo aldıklarını, bunun da pankreaslarını zorlayarak insülin direncine yol açtığını söylüyor.

Florida'da bir endokrinolog olan Dr. Milagros Gloria Huerta, artan diyabet insidansının bir nedeninin magnezyum eksikliği olduğunu belirledi. O ve ekibi, obez çocuklarda magnezyum eksikliğinin insülin direnci ile ilişkili olduğunu buldu. Diyetle magnezyum alımını ve serum magnezyum seviyelerini kontrol ederken, Dr. Huerta ve meslektaşları obez ve obez olmayan çocukları test ettiler ve obez çocukların obez olmayan çocuklara kıyasla daha düşük diyet magnezyum alımına ve daha düşük serum magnezyumuna sahip olduklarını buldular.[42]

Magnezyum takviyesi veya magnezyum açısından zengin gıdaların alımının artması, obez çocuklarda tip 2 diyabetin önlenmesinde önemli bir araç olabilir.

DİYABETİK KOMPLİKASYONLAR VE MAGNEZYUM

Magnezyum eksikliği, şeker hastalarında kardiyovasküler hastalık, göz semptomları ve sinir hasarı riskini artırırken, takviyesi bunları önleyebilir.[43, 44, 45]

Şeker hastaları için en önemlisi, insülinin ana işinin magnezyum gerektirmesidir ve magnezyum olmadan insülin pankreastan gerektiği gibi salgılanamaz ve kan dolaşımına giren şey düzgün çalışmaz. Magnezyum ayrıca kaslardaki ve karaciğerdeki şeker depolarından enerji üretiminde gerekli bir kofaktördür. Bu, şeker hastalarının neden genellikle düşük enerjiden şikayet ettiğini açıklayabilir.

Hücresel düzeyde, kan şekerinin girişi için hücreye giden yolları açmak için magnezyum gereklidir. Magnezyum eksikliği varsa, şeker kan dolaşımında kalır ve yükseldikçe diyabet semptomları ortaya çıkar. Şeker hastalığının belirtilerinden biri bol idrara çıkmadır; diyabetik idrarda magnezyum seviyeleri yükselir, bu da kısır bir tükenme döngüsünde daha fazla kayıp ve daha fazla semptom anlamına gelir.

Çalışmalar, kan şekeri kontrolünde orta düzeyde bile iyileşme olduğunu göstermektedir.

Machine Translated by Google

tip 1 diyabetli hastalarda magnezyum kaybı azalır, serum HDL kolesterolü (“iyi” kolesterol) yükselir ve serum trigliseridleri düşer.
Magnezyum kaybı ve serum trigliseritlerindeki bu azalmalar ve iyi kolesterolün yükselmesi, tip 1 diyabetli hastalarda kardiyovasküler hastalık gelişme riskini azaltabilir. [46]

NASIL ŞEKER MÜLKİYETİ OLDU?

Çoğu geleneksel diyetin büyük ölçüde işlenmemiş gıdalardan oluştuğu ve şekerin düşük olduğu Batılı olmayan kültürlerde, diyabet geliştirmek için daha tipik bir Batılı diyeti yüksek şeker ve rafine un yiyen yalnızca bir nesil yeterlidir. Bu, Eskimolardan tenha Afrika halklarına ve Hindistan ve Çin'deki insanlara kadar dünyanın dört bir yanındaki insanlar için geçerlidir. Yeni tanı konmuş bir şeker hastasına verilen acil tavsiye, şeker ve diğer rafine karbonhidratları yemeyi bırakmaktır.
Önleyici bir önlem olarak bu sağlıksız gıda dışı gıdalardan kaçınmanın diyabet insidansını büyük ölçüde azaltabileceği yalnızca sağduyudur, ancak tıp camiası bu tavsiyeyi desteklemekte yavaş kalmıştır.

Kısmen yetersiz beslenmenin bir sonucu olarak, çocuklarda hem obezite hem de tip 2 diyabet artıyor. Son on yılda, çocuklar arasında alkolsüz içecek tüketimi neredeyse iki katına çıktı ve sadece soda ve diğer şekerli içeceklerden günde ortalama 15 ila 20 çay kaşığı fazladan şeker eklendi. Bu çok popüler içecekler, Amerika Birleşik Devletleri'nde tüketilen tüm içeceklerin dörtte birinden fazlasını oluşturuyor. 2000 yılında 15 milyar galondan fazla satıldı. [47] 2011'de İçecek Pazarlama Komisyonu, ortalama bir Amerikalının 44 galon alkolsüz içecek içtiğini bildirdi; bu, ortalama 58 galon içtiğimiz 1998 yılına göre bir düşüş.

Prestijli tıp dergisi Lancet'te Dr. D. Ludwig tarafından 2001 yılında yayınlanan bir rapor, günde fazladan alınan her alkolsüz içeceğin bir çocuğa yüzde 60 daha fazla obez olma şansı verdiğini ortaya koydu. [48] Sağlık ve Tıbbi Araştırma Enstitüsü yöneticisi Dr. France Bellisle, Ludwig'in çalışmasının çocuklarda şeker ve kilo alımı arasındaki ilişki hakkında ikna edici yeni kanıtlar sağladığını söyledi. [49] Ludwig'in raporundan önce, "birçok epidemiyolojik çalışmanın karbonhidrat (CHO) ve hatta sükroz alımının vücut yağlanmasıyla hiçbir ilişkisi olmadığı sonucuna vardığını" söyledi.... [ve büyük miktarlarda CHO, sükroz veya her ikisini birden alan çocuklar ve yetişkinler akranlarından daha zayıftır.” Çoğu şeker endüstrisi tarafından finanse edilen geçmiş araştırmalar, sürekli olarak çocukluk obezitesinin suçunu egzersiz eksikliğine koyuyor. bu

Machine Translated by Google

Şekerin yapabileceği en kötü şeyin diş boşluklarına neden olduğunu söylediler.

Şeker ve kilo alımı üzerine ilk çalışmanın finanse edilmesinin ve yayınlanmasının bu kadar uzun sürmesini oldukça talihsiz buluyorum. Çok fazla çocuk ve yetişkin zaten şeker bağımlısı ve geri dönüş yok.

Ludwig'in araştırmasından sonra, bir dizi çalışma ve 2016'da yapılan bir meta-analiz aynı sonuca vardı: "Prospektif kohort çalışmaları ve [rastgele kontrollü deneyler] hakkındaki sistematik incelememiz ve meta-analizimiz, [şekerle tatlandırılmış içecek] tüketiminin kilo alımını desteklediğine dair kanıtlar sağlıyor. Çocuklarda ve yetişkinlerde." 50 Ancak araştırmacılar hiçbir çözüm önermedi.

DİYABETTE LABORATUVAR BULGULARI

- İki saatte 200 mg/dL'den (11,1 mmol/L) daha yüksek veya eşit kan şekeri
  Suda çözülmüş 75 g glikozun oral dozundan sonra
- 200 mg/dL'ye (11,1 mmol/L) eşit veya daha yüksek rastlantısal kan şekeri
  diyabet belirtileri ve semptomları olan biri
- Yüksek kolesterol ve düşük HDL seviyeleri
- Kanda düşük magnezyum seviyeleri

Diğer önemli araştırmalardan, obez çocukların diyabetin öncüsü olan insülin direncini normal çocuklardan elli üç kat daha sık geliştirdiğini biliyoruz. CDC'nin çocuklukta obezite ile ilgili web sayfası, 2012 istatistiklerini şu şekilde aktardı:

- Çocukluk çağı obezitesi çocuklarda iki katından fazla arttı ve çocukluk döneminde dört katına çıktı.
  Son otuz yıldaki ergenler.
- Altı ila on bir yaş arasındaki obez olan ABD'li çocukların yüzdesi 1980'de yüzde 7'den
  2012'de yaklaşık yüzde 18'e yükseldi. • Aynı dönemde on iki ila on dokuz yaşları

arasındaki obez ergenlerin yüzdesi yüzde 5'ten yaklaşık yüzde 21'e yükseldi. . • 2012
  yılında, çocukların ve ergenlerin üçte birinden fazlası aşırı kilolu veya

  obez

Her yıl kişi başına daha fazla şeker yiyoruz, bu nedenle daha fazla insanın diyabet ve insülin semptomları geliştirmesi şaşırtıcı değil.

Machine Translated by Google

direnç ve magnezyum eksikliğinden muzdarip. Dr. Mehmet Öz, You on a Diet adlı kitabında , “Ortalama bir insan yılda 150 pound şeker tüketirken, 1700 yılında ortalama olarak sadece 7½ pound tüketiyordu.
Bu 20 kat daha fazla! Tipik hafif kilolu insanlar şeker yediklerinde, ortalama olarak yüzde 5'i daha sonra kullanmak üzere hazır enerji olarak depolarlar, yüzde 60'ını metabolize ederler ve yüzde 35'ini daha sonra enerjiye dönüştürülebilecek yağ olarak depolarlar." Daha da şok edici olan, hem hayvanlarda hem de sağlıklı yetişkinlerde yapılan ve enfeksiyona karşı 20 çay kaşığı şeker alındıktan sonra 51, 52, 53 saatten fazla süren büyük ölçüde baskılanmış bir bağışıklık tepkisi gösteren çalışmalardır.

Şekerle ilgili tehlikenin bir kısmı, ne kadar yediğinizin farkında bile olmamanızdır. İçindekiler etiketlerinde ölçüler gram cinsinden verilmiştir.
Bununla birlikte, çoğu Amerikalı çay kaşığı ile düşünür, bu nedenle gözlerimiz miktarları kaydetmeyebilir. Sıradan bir sodada 8 ila 10 çay kaşığı şeker olduğu söylendiğinde (1 çay kaşığı şeker 4,2 g'a eşdeğerdir) insanlar şaşkına döner. Daha da şok edici olan, çoğu insanın sağlıklı bir gıda olarak düşündüğü şekerli yoğurdun tek porsiyonunda bulunan şeker miktarıdır.

Aşırı şeker yüklemesi çeşitli şekillerde magnezyum eksikliğine neden olabilir. İşlenmiş şeker, vitamin ve minerallerden yoksundur ve değerli besin sağlamayan boş kaloriler bırakır. Dr. Abram Hoffer (Linus Pauling ile birlikte ortomoleküler tıbbın yaratıcısı) tarafından rapor edilen beslenme araştırması, şekerin rafine edilmesinin kromun yüzde 93'ünü, manganezin yüzde 89'unu, kobaltın yüzde 98'ini, bakırın yüzde 83'ünü, bakırın yüzde 98'ini giderdiğini gösteriyor. çinko ve yüzde 98 magnezyum. Tüm bu mineraller yaşam için gereklidir. Ayrıca vücut, şekerin sindirimini sağlamak için kendi mineral ve vitamin rezervlerinden faydalanmak zorundadır.

Natasha Campbell-McBride'ın Gut and Psychology Syndrome adlı kitabında yazdığına göre , bir 54 fruktoz molekülünü, bir glikoz molekülünü parçalamaya çalışıyorsanız, bir elli altı magnezyum atomu gerekir. Bunu şöyle de yazabilirsiniz: 54 magnezyum atomu . Bu, bir denklem. Şekerden yararlanamama, beyinde, sinir sisteminde ve hücre solunumuna müdahale ettikleri ve dejeneratif hastalığı hızlandırdıkları kırmızı kan hücrelerinde biriken piruvik asit ve diğer şekerler gibi ürünlerin fazla oluşumuna neden olur.

Diyete şeker eklemek de vücutta aşırı asit durumu oluşturur. Asitliği nötralize etmek için vücut, magnezyum, kalsiyum ve potasyum gibi alkali minerallerin depolarını kullanmak zorundadır. Asidik durum şiddetli ise, magnezyum ve kalsiyum kemiklerden ve dişlerden bile alınabilir.

Machine Translated by Google

diş çürümesine ve yumuşamasına ve nihayetinde osteoporoza yol açar.

Özetle, magnezyum, insülinin salgılanmasında ve işlevinde çok önemli bir rol oynar; onsuz diyabet kaçınılmazdır. Ölçülebilir magnezyum eksikliği, diyabette ve kalp hastalığı, göz hasarı, yüksek tansiyon ve obezite dahil olmak üzere birçok komplikasyonunda yaygındır. Diyabet tedavisi magnezyum içerdiğinde bu problemlerin önüne geçilir veya en aza indirilir. 55 Ayrıca bazı topluluklarda magnezyum açısından zengin suyun diyabete karşı koruyucu bir etki sağladığını da biliyoruz. 56, 57

Magnezyum takviyesi, insülin yanıtını iyileştirir, glikoz toleransını geliştirir ve kırmızı kan hücresi zarlarının yapışkanlığını azaltır. Magnezyum ayrıca diyabetle ilişkili periferik vasküler hastalığın tedavisinde de gereklidir. 58 Bununla birlikte, uzun vadeli hasarlarda, yeterli magnezyum ve ilgili besinlerle bile birçok semptom geri döndürülemez olabilir.

DİYABET İÇİN DİYET ÖNERİSİ

Kronik bir sağlık durumunuz olduğunda ne yemeniz ve ne yememeniz gerektiğine dair herhangi bir söz, tutarsızlıklar ve yanlışlıklarla doludur. Genel diyet önerilerim şu şekildedir:

- Alkol, kahve, beyaz şeker, beyaz un, glüten, kızartılmış gıdalar, trans yağ asitleri (margarinde ve kısmen hidrojene yağlarla yapılan fırınlanmış, kızartılmış ve işlenmiş gıdalarda bulunur) ortadan kaldırın.
- Hayvansal protein yiyorsanız, organik olarak yetiştirilmiş, otla beslenmiş sığır eti, serbest gezinen tavuk ve yumurta ve balık (özellikle yabani olarak yakalanmış somon) seçin.
- Vejetaryen proteini için, fermente süt ürünleri, laktoz içermeyen peynir ve ReStructure Öğünün Yerine Getirilmesi'ni seçin (kazein içermez, çok düşük laktoz peynir altı suyu proteini ve bezelye ve pirinç proteinleri içerir).
- Vegan protein seçenekleri arasında baklagiller, glütensiz tahıllar, kabuklu yemişler ve tohumlar bulunur.
- Çeşitli çiğ, pişmiş ve fermente edilmiş sebzeler gibi sağlıklı karbonhidratlar tüketin,

  günde iki veya üç parça meyve ve glütensiz tahıllar.
- Ek A'da listelenen magnezyum açısından zengin gıdaları ve kalsiyum açısından zengin gıdaları dahil edin Ek B'de listelenmiştir.
- Katı ve sıvı yağlar için tereyağı, zeytinyağı, keten tohumu yağı, susam yağı ve hindistancevizi seçin yağ.

Machine Translated by Google

• Güvenli şeker ikamesi stevia kullanın. Güney Amerika'da yetişen bir bitkinin yapraklarından yapılır. Sağlıklı gıda mağazalarında veya internette bulabilirsiniz. • Kısmen formaldehite dönüşen odun alkolünden yapıldığı için kan şekeri kontrolünü kötüleştirebilen ve kilo alımına, baş ağrılarına, sinir hasarına ve göz hasarına neden olabilen şeker ikamesi aspartamı kullanmayın.

• Yulaf kepeği, keten tohumu, elma gibi kaynaklardan elde edilen lif, kan şekerini dengede tutmada olumlu etkiye sahiptir. • Alternatif tıp pratisyenleri, reaksiyonunuzu ve kanınızı test etmek için olası şüphelileri (süt ürünleri, glüten, mısır) bir hafta boyunca diyetten çıkararak ve ardından şüpheli gıdalardan birinden bir gün içinde birkaç öğün yiyerek mevcut herhangi bir gıda alerjisini belirlemenizi önerir. alerjiniz varsa yükselecek olan şeker.

Uyarı: Geçmişte güçlü tepki verdiğiniz yiyeceklerden oluşan yemekleri test etmeyin. Onlardan kaçınmaya devam edin.

DİYABET İÇİN TAKVİYE MALZEMELERİ

• Yeniden Yapılandırılmış Protein Tozu: Düşük glisemik, peynir altı suyu, bezelye ve pirinç protein tozu, kompleks karbonhidrat ve yağ dengeli öğün ikamesi. Günde 1-2 porsiyon kullanın.
• ReMag: Pikometre, stabilize iyonik magnezyum ile müshil etkisi olmadan terapötik miktarlara ulaşabilirsiniz. ¼ çay kaşığı (75 mg) ile başlayın ve günde 2–3 çay kaşığına (600–900 mg) kadar çalışın. Bir litre suya ReMag ekleyin ve tam emilimi sağlamak için tüm gün yudumlayın. • ReMyte: Pikometre on iki mineralli solüsyon. Günde üç kez ½ çay kaşığı alın veya ReMag ile bir litre suya 1½ çay kaşığı ekleyin ve gün boyunca yudumlayın. • ReCalcia: Pikometre, stabilize iyonik kalsiyum, boron, vanadyum. Diyetinizden yeterli kalsiyum almıyorsanız günde 1-2 çay kaşığı alın (1 çay kaşığı 300 mg kalsiyum sağlar). ReMag ve ReMyte ile alınabilir.

• ReAline: B vitamini kompleksi artı amino asitler. Günde iki kez 1 kapsül alın. Gıda bazlı B1 ve dört metillenmiş B vitamini (B2 , B6 , metilfolat ve B12), artı L-metiyonin (glutatyon öncüsü) ve L-taurin (kalp ve kilo kaybını destekler) içerir.

Machine Translated by Google

• Karışık tokoferoller halinde E Vitamini: günde iki kez 400
IU. • C vitamini kompleksi: Gıda bazlı bir kaynaktan günde iki kez 200 mg veya kendi lipozomal C vitamininizi yapın (lipozomal C vitamini tarifi için Ek D'ye bakın) ve günde iki kez 1.000 mg askorbik asit.
• D3 Vitamini : 1.000 IU veya günde 20 dakika güneşte; A, D ve K2 vitaminleri için Blue Ice Royal (fermente morina karaciğeri yağı ve tereyağı yağından) , günde iki kapsül. • Omega-3 yağ asitleri: günde 3 gr. • Sarımsak: Günde 1 veya 2 diş.

Machine Translated by Google

9

PMS, Dismenore, Menopoz, PKOS

MAGNEZYUM VE PMS HAKKINDA BİLMENİZ GEREKEN ÜÇ ŞEY

1. Bazı kadınların adet öncesi can attığı çikolata, magnezyum açısından yüksektir, ancak ticari ürünlere eklenen şeker ve yağ, onu diyetinizin düzenli bir parçası olarak çok daha az arzu edilir hale getirir. Bunun yerine tariflerinizde ham kakao kullanın.
2. Prozac, PMS için yeni bir isim olan Sarafem altında patentlendi. PMS, Sarafem eksikliğinden değil, magnezyum eksikliğinden kaynaklanır.
3. Magnezyum, adet öncesi sendromu ve adet dönemi baş ağrıları için güvenli bir tedavi yöntemidir.

Maureen her ay başına neler geldiğini bilmiyordu ama kaygılanır, sinirlenir ve çikolata alemine giderdi. Bunu kendine saklamaya çalıştı ama son zamanlarda işyerindeki diğer kadınlar o kadar da ince olmayan yorumlar yapmaya ve "kötü ikizi" hakkında onunla dalga geçmeye başladılar. Sonra Anna bir gün öğle yemeğinde onunla oturdu ve adet öncesi sendromu olan kadınlar için liderliğini yaptığı bir destek grubundan bahsetti. Kendi kendine yardım yöntemlerinden biri, bir semptom günlüğü tut Maureen'in önümüzdeki birkaç ay boyunca günlüğü, kaygı, sıvı tutulması, şeker ve çikolata istekleri, ruh hali değişimleri, sinirlilik, şişkinlik, ödem, baş ağrısı ve göğüs ağrısı semptomlarının adet görmeden önce arttığını ve adet başladığı anda düzeldiğini açıkça gösterdi.

Dr Melvyn Werbach, magnezyum takviyesi almanın adet öncesi sendromu için çözüm olabileceğini söylüyor. ve yüzde 43'ünde daha az 1 baş ağrısı vardı.

Dr. Werbach ve diğer birkaç araştırmacı da kadınların

Machine Translated by Google

magnezyum emilimine yardımcı olmak için magnezyumla birlikte günde 50 mg B6 vitamini almalıdır . Ancak ben yüksek doz B vitaminlerinden yana değilim çünkü hepsi sentetik. İnsanların, ReAline ürünümde bulunanlar gibi metillenmiş B vitaminleri veya B vitaminleri bakımından zengin gıda bazlı B vitaminleri veya besleyici maya pullarını almasını tercih ederim.

Magnezyum RBC testleri, PMS'li kadınlarda düşük magnezyum seviyeleri gösterir. [2] Sadece ciddi bir magnezyum eksikliği olduğunda düşük olan serum magnezyum seviyeleri bile kırk kadından oluşan bir grupta adet öncesi haftada önemli ölçüde azaldı. [3] Otuz iki kadın üzerinde yapılan küçük bir çalışmada, oral magnezyumun ruh hali değişiklikleriyle ilgili adet öncesi semptomlar için etkili bir tedavi olduğu bulundu. [4] Magnezyum tedavisi baş ağrılarını, şeker isteklerini, düşük kan şekerini ve adet öncesi sendromuyla ilgili baş dönmesini hafifletir. 5, 6

Başka bir yenilikçi araştırma çalışmasında, adet dönemleriyle ilişkili magnezyum ve kalsiyum düzeylerini belirlemek için normal adet döngüleri sırasında birkaç kez magnezyum iyon seviyeleri test edildi. [7] Dönemin başlangıcından sonraki ilk haftada nispeten yüksek bir magnezyum iyonu seviyesi, yumurtlama zamanı civarında, döngü ortasındaki magnezyum iyonlarında istatistiksel olarak anlamlı bir düşüş ve serum progesteron konsantrasyonu zirve yaptığında iyonize magnezyum ve serum magnezyumunda büyük bir düşüş vardı. üçüncü haftada

Serum kalsiyum/magnezyum oranında hem yumurtlama anında hem de adetin başlangıcından sonraki dördüncü haftada önemli bir artış oldu.
Bu kalsiyum-magnezyum dengesizliği, adet döngüsünün son haftasında adet öncesi semptomlara neden olabilir. İyi haber şu ki, doğru miktarda kalsiyum ve magnezyum ile PMS ile kolayca ilgilenebilirsiniz. Çoğu kadın için bu, bölünmüş dozlar halinde günde 500-700 mg kalsiyum (diyet kaynaklarından) ve 600-900 mg magnezyum anlamına gelir. Kalsiyum gıda kaynakları arasında süt ürünleri, yeşillikler, kepekli tahıllar, kabuklu yemişler, tohumlar ve kemik suyu bulunur (bkz. Ek C). Süt ürünleri yemiyorsanız ve yiyeceklerden yeterince kalsiyum alamıyorsanız, ReCalcia'dan 300-600 mg kalsiyum alabilirsiniz.

Zarif bir çalışma, kadın cinsiyet hormonları olan östrojen ve progesteronun vücuttaki magnezyum iyonu seviyelerini etkilediğini göstermektedir; bu da magnezyumun migren, şişkinlik ve ödem dahil olmak üzere adet öncesi sendromunun neden semptomlarını hafiflettiğini açıklamaya yardımcı olabilir. 8

Beyin kan damarlarından kültürlenmiş düz kas hücrelerinin düşük bir östrojen konsantrasyonuna maruz bırakılması, magnezyum iyonlarının seviyesini etkilemedi.
Bununla birlikte, artan östrojen konsantrasyonlarına maruz kalma, önemli

Machine Translated by Google

magnezyum iyonlarının kaybı. En yüksek konsantrasyonda, magnezyum iyonlarının seviyesi kontrollerle karşılaştırıldığında yaklaşık yüzde 30 azaldı. Kültürlenmiş hücrelerin düşük bir progesteron konsantrasyonuna maruz bırakılması, artan bir magnezyum iyonu seviyesi ile sonuçlandı. Bununla birlikte, bu hücreler daha yüksek progesteron konsantrasyonlarına maruz kaldıklarında, hücresel magnezyum iyonları seviyeleri önemli ölçüde azaldı. Östrojen veya progesteron konsantrasyonu ne kadar yüksek olursa, magnezyum iyonlarının seviyeleri o kadar düşük olur.

Bu deneydeki veriler, kadın cinsiyet hormonları östrojen ve progesteronun normalde düşük konsantrasyonlarının serebral vasküler düz kas hücrelerinin, vasküler fonksiyon için yararlı olan normal magnezyum iyon konsantrasyonlarını sürdürmesine yardımcı olduğunu, oysa yüksek östrojen ve progesteron düzeylerinin önemli ölçüde magnezyum iyonlarını tükettiğini göstermektedir. , muhtemelen serebral damar spazmlarına ve serebral kan akışının azalmasına neden olarak adet öncesi sendromuna, migrene ve olası felç riskine yol açar. Bu bulgular, neden erkeklerden daha fazla kadının migrenden muzdarip olduğunu ve migrenlerin neden östrojen ve progesteronun yükseldiği adet döngüsünün ikinci yarısında daha sık ortaya çıktığını açıklamaya yardımcı olur. Doğum kontrol hapındaki yüksek progesteron ve östrojen seviyelerinin magnezyum eksikliğine ve benzer bir semptom listesine neden olabilmesi mantıklıdır.

Bir kadın doğum uzmanı ve jinekolog olan merhum Guy Abraham, MD, adet öncesi sendromu üzerine büyük araştırmalar yürüten geniş çapta yayınlanmış bir yazardı. Dr. Abraham, her biri hormonal dalgalanmalarla ilgili farklı özelliklere sahip dört tip PMS tanımladı. Ne yazık ki, kriterleri geniş çapta tanınmamaktadır.

1. PMS-A (anksiyete): Ruh hali değişiklikleri, sinir gerginliği, sinirlilik ve kaygı belirtileri. Yüksek östrojen, düşük progesteron ile ilgili.
2. PMS-C (aşerme): İştah artışı, baş ağrısı, yorgunluk, baş dönmesi, bayılma ve çarpıntı belirtileri. Artan karbonhidrat alımı ve azalan prostaglandin E1 tipi gıdalarla (balık, kabuklu yemişler, tohumlardan) ilişkilidir.
3. PMS-D (depresyon): Depresyon, ağlama, unutkanlık, kafa karışıklığı, uykusuzluk ve aşırı tüylenme belirtileri. Düşük östrojen, yüksek progesteron, yüksek testosteron ile ilgili.
4. PMS-H (hiperhidrasyon): Sıvı tutulumu, kilo alımı, kol ve bacaklarda şişme, göğüslerde hassasiyet, karında şişkinlik belirtileri. Aşırı aldosteron (sıvı tutulmasına neden olan bir böbrek hormonu) ile ilgili.

Machine Translated by Google

Maureen'de dört grubun üçünde semptomlar vardı. Başarılı tedavisi, hormonları dengelemeyi ve eksik besin maddelerini değiştirmeyi içeriyordu. Magnezyum, B6 vitamini ile birlikte omega-3 esansiyel yağ asitleri içeren keten tohumu yağından günlük bir çorba kaşığı almaya başladı ve diyet kalsiyumunu artırdı. Esansiyel yağ asitleri, kolesterol olarak magnezyum ve B vitaminlerine sahip oldukları sürece hormon üretimi için gerekli yapı taşlarıdır.

PMS ve DEPRESYON

Kadınlar regl dönemlerinden önce depresyona girebilirler ama bu dalgalanan hormonlar ve magnezyum eksikliğinden kaynaklanan biyokimyasal bir depresyondur. Yine de PMS, tıp doktorları ve ilaç şirketleri tarafından genellikle fluoksetin (Prozac, Sarafem) gibi seçici serotonin geri alım inhibitörleri ile tedaviye uygun bir psikiyatrik durum olarak kabul edilir.

Unutmayın, fluoksetin eksikliği PMS semptomlarına neden olmaz; magnezyum eksikliği yapar. Vücuttaki magnezyumun değiştirilmesi, PMS'yi tedavi edecek ve hiçbir yan etkiye neden olmayacaktır. Aslında, magnezyumun serotonin aktivitesini doğal olarak olumlu yönde etkileyerek adet öncesi sendromun depresyonunu hafiflettiği de bulunmuştur. Sarafem böyle bir iddiada bulunamaz. Bununla birlikte, Sarafem hikayesinde daha fazlası var. Sarafem'in her molekülünde üç flor iyonu bulunan florürlü bir ilaçtır. Sarafem vücutta parçalandığında, magnezyum ile bağlanabilen ve PMS semptomlarını kötüleştirebilen flor iyonlarını serbest bırakabilir. Bazı insanların bu ilaçların etkileri hakkında söyledikleri, semptomlarınızı ortadan kaldırmadıklarıdır; sadece artık onları umursamamanızı sağlıyorlar!

PMS İÇİN DİYET ÖNERİLERİ

Kronik bir sağlık durumunuz olduğunda ne yemeniz ve ne yememeniz gerektiğine dair herhangi bir söz, tutarsızlıklar ve yanlışlıklarla doludur. Genel diyet önerilerim şu şekildedir:

- Alkol, kahve, beyaz şeker, beyaz un, glüten, kızartılmış gıdalar ve trans yağ asitlerini (margarinde ve kısmen hidrojene yağlarla yapılan fırınlanmış, kızartılmış ve işlenmiş gıdalarda bulunur) ortadan kaldırın. • Hayvansal proteini sınırlayın, özellikle adetinizden önceki hafta. Kırmızı et, progesteron üretimini baskılayan araşidonik asit içerir ve

Machine Translated by Google

PMS'yi kötüleştiren ve ağrılı dönemlere yol açabilen iltihaplanma semptomlarına neden olur. Hayvansal protein yediğinizde, organik olarak yetiştirilmiş otla beslenmiş sığır eti, serbest gezinen tavuk ve yumurta ve balık (özellikle vahşi yakalanmış somon) seçin.

Östrojen baskınlığı, sentetik hormonlar, böcek ilaçları veya östrojeni taklit eden diğer kimyasal kalıntıları yediğinizde, içtiğinizde veya soluduğunuzda ortaya çıkabilir. • Vejetaryen proteini için, fermente süt ürünleri, laktoz içermeyen peynir ve ReStructure Öğünün Yerine Getirilmesi'ni seçin (kazein içermez, çok düşük laktoz peynir altı suyu proteini ve bezelye ve pirinç proteinleri içerir). • Vegan protein seçenekleri arasında baklagiller, glütensiz tahıllar, kabuklu yemişler ve tohumlar bulunur. • Sağlıklı karbonhidratlar çiğ, pişmiş ve fermente edilmiş sebzeleri ve günde iki veya üç parça meyveyi içerir. • Temel yağ asitleri—besin kaynaklarından: balık, yemişler ve keten tohumu da dahil olmak üzere tohumlar—işlenmiş takviyelerden çok daha sağlıklıdır. Magnezyum eksikliğiniz olmadığı sürece PMS'yi önlemeye yardımcı olurlar. Magnezyum olmadan, esansiyel yağ asitleri düzgün bir şekilde metabolize edilmez ve PMS'nin sinirlilik ve iltihaplanmasını ve ağrılı dönemleri sakinleştiremez.

• Katı ve sıvı yağlar için tereyağı, zeytinyağı, keten tohumu yağı, susam yağı ve hindistancevizi seçin yağ.

PMS hastalarını PMS'si olmayan kadınlarla karşılaştıran bir diyet araştırması, PMS grubunun aşağıdaki yüzde 9 ile son derece yüksek şeker, daha fazla karbonhidrat, daha fazla süt ürünü, daha fazla sodyum ve daha az magnezyum, çinko ve demir alımına sahip olduğunu gösterdi :

• Rafine şekerde yüzde 275 daha yüksek • Süt ürünlerinde yüzde 79 daha yüksek • Sodyumda yüzde 78 daha yüksek • Magnezyumda yüzde 77 daha düşük • Rafine karbonhidratlarda yüzde 63 daha yüksek • Demirde yüzde 53 daha düşük • Çinkoda yüzde 52 daha düşük

Her ons çikolata, diğer tüm yiyeceklerden daha fazla magnezyum içerir ve karşı konulamaz çikolata tüketme dürtüsü, magnezyum eksikliğinin kesin bir işaretidir.

Machine Translated by Google

Adet öncesi çikolata aşermesi yaygındır, çünkü magnezyum bir kadının adet döneminde en düşük seviyededir. Cevap, şeker ve yağ ile bağlanmış daha fazla çikolata yemek değil, ham kakao, daha fazla fındık, kepekli tahıllar, deniz ürünleri ve yeşil sebzeler yiyerek ve magnezyum takviyeleri alarak magnezyum alımını artırmaktır. Diyette yeterli magnezyum olduğunda çikolata istekleri ortadan kalkacaktır. O zaman bir çikolata aşığı olabilir ve Çikolatalı Frozana tarifimin tadını çıkarabilirsiniz.

çikolatalı dondurma

1 yemek kaşığı kakao tozu

2 yemek kaşığı hindistancevizi

yağı ¼ çay kaşığı Just Like Şeker, stevia veya akçaağaç şurubu tozu

Altı adet 2 inçlik donmuş muz

İlk üç malzemeyi küçük, sığ bir tabakta karıştırın ve 2 inçlik bir parça donmuş muz ve kaplayın. Muzu bir veya birkaç kez kaplayabilirsiniz. Yağlı kakao donmuş muzun etrafında hemen sertleşecektir.
Kalan muz parçaları ile tekrarlayın. Ya hemen yiyebilir ya da başka bir zaman için dondurucuya geri dönebilirsiniz - tabii o kadar bekleyebilirseniz! Gevrek, kremsi ve çok lezzetli. Daha fazla keyif için çikolata sosuna rendelenmiş hindistan cevizi veya ezilmiş fındık da ekleyebilirsiniz.

PMS İÇİN TAKVİYELER

• ReMag: Pikometre, stabilize iyonik magnezyum ile müshil etkisi olmadan terapötik miktarlara ulaşabilirsiniz. ¼ çay kaşığı (75 mg) ile başlayın ve günde 2–3 çay kaşığına (600–900 mg) kadar çalışın. Bir litre suya ReMag ekleyin ve tam emilimi sağlamak için tüm gün yudumlayın. • ReMyte: Pikometre on iki mineralli solüsyon. Günde üç kez ½ çay kaşığı alın veya ReMag ile bir litre suya 1½ çay kaşığı ekleyin ve gün boyunca yudumlayın. • ReCalcia: Pikometre, stabilize iyonik kalsiyum, boron, vanadyum. Diyetinizden yeterli kalsiyum almıyorsanız günde 1-2 çay kaşığı alın (1 çay kaşığı 300 mg kalsiyum sağlar). ReMag ve ReMyte ile alınabilir.

Machine Translated by Google

• ReAline: B vitamini kompleksi artı amino asitler. Günde iki kez 1 kapsül alın.
Gıda bazlı B1 ve dört metillenmiş B vitamini (B2 , B6 , metilfolat ve B12), artı L-metiyonin (glutatyon öncüsü) ve L-taurin (kalp ve kilo kaybını destekler) içerir. • Karışık tokoferoller halinde E Vitamini: günlük 400 IU, tercihen Doğa Tarafından Yetiştirilen

marka.

• Esansiyel yağ asitleri (EFA): Bir kombinasyon öneriyorum: (1) Blue Ice Royal (fermente morina karaciğeri yağı ve tereyağı yağından), A, D ve K2 vitaminleri için günde iki kez 1 kapsül; (2) günde iki kez 1 yemek kaşığı keten tohumu yağı (şişeyi dondurucuda saklayın); (3) doğadan yakalanmış balık.

• Devedikeni: Karaciğeri toksinlerden arındırmak için günde üç kez

250 mg. • Progesteron kremi: Progesteron kremini kullanmadan önce, naturopatik veya holistik bir doktora tükürük seviyelerini test ederek hormonlarınızı değerlendirin. Magnezyumu tüketebilecek aşırı dozdan kaçınmak için her üç ila altı ayda bir yeniden test edin.

DİSMENORE (AĞRILI DÖNEMLER)

Kalsiyum bir ağrı kesici ve kas gevşetici gibi davranabilir, ancak bunu, ekstra kalsiyumu dengelemek için magnezyumu hücrelerden ve kan dolaşımına sürerek başarıyor olabilir. Kan dolaşımındayken, ağrıyı tedavi etmek için hasta dokulara yönlendirilir. Bu nedenle, kalsiyum almak adet kramplarını hafifletebilir - ta ki sonunda daha da fazla magnezyum tüketene kadar. Bununla birlikte, adetinizden önce kalsiyum olmadan magnezyum almak, ağrıyı tamamen önleyebilir. Ağrılı regl dönemleri geçiren küçük kadın gruplarıyla yapılan bir dizi Avrupa çalışması, yüksek dozda magnezyum semptomlarda sürekli olarak rahatlama gösterdi. aldıklarında [10, 11, 12] numaralı

600 mg diyet kalsiyumu ile birlikte 600 mg tamamlayıcı magnezyum, tercihen terapötik, müshil olmayan ReMag alın. Kalsiyum gıda kaynaklarını veya ReCalcia'mı tercih ediyorum çünkü genel olarak kalsiyum takviyeleri hücresel düzeyde zayıf bir şekilde emilir. Bu nedenle, genellikle ateroskleroz, safra taşı, böbrek taşı, meme dokusu kireçlenmesi ve fibromiyalji gibi durumlarda kalsifikasyona neden olan yumuşak doku, organ ve arterlere çökelirler.

Ağrı en şiddetli olduğunda ekstra magnezyum da alınabilir (günde birkaç kez 300 mg, toplam 900-1.200 mg). Veya 3 çay kaşığı (900 mg) koyun

Machine Translated by Google

ReMag'i bir litrelik deniz tuzlu su şişesine koyun ve gün boyunca yudumlayın. Bölüm 18'de magnezyum tedavisi hakkında daha fazla bilgi edinin .

Bazı kadınlar, adet görmeden önce kırmızı et alımını azaltmanın krampları önlemeye yardımcı olduğunu bulmuştur. Açık olmayan şey, eti kestiğinizde, ağrılı dönemlerin semptomlarını hafifletecek daha fazla magnezyum açısından zengin yiyecekler yeme şansınızın daha yüksek olmasıdır.

MAGNEZYUM VE MENOPOZ

Tüm menopozdaki kadınlara yalnızca bol miktarda kalsiyum takviyesi almalarının söylendiği bir zamanda, aşağıdaki rapor büyük umut veriyor. Blogumun bir okuyucusu bana magnezyum ve menopoz deneyimi hakkında yazdı. Araştırmasında menopozun otuz dört semptomunun çoğunun aslında magnezyum eksikliği semptomlarıyla aynı olduğunu bulduğunu söyledi. Bu yüzden kendini bir magnezyum takviyesi rejimine koydu.

Üç gün içinde kendini daha normal hissetmeye başladı. Gündüz ateş basmaları günde yirmiden on altına düşmüştü ve daha hafiftiler. Geceleri ondan fazla olan gece terlemeleri üçe veya daha azına düştü. Uykusuzluğu ortadan kalktı ve korkunç endişesi, hızlı kalp atışı ve depresyonu, tıpkı deri sürünme hisleri, ağrıları ve sızıları gibi, hepsi de solup gitmeye başladı.

Üç yıl önce menopoza girdiğinden beri semptomların kötüleşmesiyle giderek artan bir şekilde acı çekti ve takviyeye başladıktan on gün sonra temelde semptomsuz olduğunu söyledi. Magnezyum bir mucizedir ve başta menopoz dönemindeki kadınlar olmak üzere herkes bilinçlendirilmelidir" diyerek sözlerini tamamladı.
Ne yazık ki, menopoz çağındaki kadınlara kalsiyum reçete edildiğinde ve magnezyum verilmediğinde, menopoz semptomları daha da kötüleşebilir.

POLİKİSTİK OVER SENDROMU

Polikistik over sendromu (PKOS) hastalarında yüksek oranda insülin direnci ve glikoz intoleransı görülür - magnezyum eksikliğinin iki belirgin belirtisi. Yakın zamanda yapılan bir telefon görüşmesinde, genç bir kadın bana şeker hastası olduğu için değil, PKOS'lu olduğu ve ilaçların insülin direncini düşürmesi gerektiği için şeker hastalığı için ilaç kullanmasının tavsiye edildiğini söyledi. PKOS hastaları ayrıca hipertansiyon, diyabet ve kalp hastalığı için risk altındadır.

Machine Translated by Google

Düşük magnezyum iyon seviyesi ve yüksek kalsiyum/magnezyum oranı insülin direnci, kardiyovasküler problemler, diabetes mellitus ve hipertansiyon ile ilişkili olduğundan, magnezyum müdahalesinin etkilerini belirlemek için bir grup PKOS hastasıyla bir çalışma yapılmıştır. PKOS hastalarında kontrollere kıyasla önemli ölçüde daha düşük iyonize magnezyum ve serum magnezyum seviyeleri ve önemli ölçüde daha yüksek bir kalsiyum iyonunun magnezyum iyonuna oranı bulundu, bu da bana magnezyum takviyesi alma konusunda doktoruyla konuşmasını önermek için yeterli kanıt sağladı. insülin direncini ve muhtemelen PKOS'unu tedavi etmek için günde iki kez en az 300 mg. 13

Machine Translated by Google

10

Kısırlık, Gebelik, Preeklampsi, Serebral Palsi

Nesiller boyu ebelere aktarılan tavsiyeler, hamilelik boyunca Epsom tuzlarının (magnezyum sülfat) verilmesini içerir. Bu nedenle, magnezyumun dünyaya yeni hayat getirme mucizesinin önemli bir parçası olması şaşırtıcı değildir. Gebelik, hamilelik ve doğum, ilaç müdahalesinin değil, doğanın, besinlerin ve beslenmenin reçete olduğu zamanlardır. Bu önemli dersi, eklamptik sıvı tutulmasını, yüksek tansiyonu ve nöbetleri durdurmak için IV magnezyum kullanıldığında doğum odasındaki şaşırtıcı sonuçlardan öğrendim. Bu güçlü ama güvenli doğal ilaç, şu anda izin verdiğimizden çok daha fazlasını yapabilir.

KISIRLIK

Pottenger Kedi Çalışması, hamilelikte iyi beslenmenin mutlak gerekliliği konusunda çok öğreticidir. Francis M. Pottenger, 1932'den başlayarak, birkaç kedi grubu üzerinde on yıllık bir beslenme deneyi yürüttü. Bir grubu ısıl işlem görmüş gıda, diğer grubu çiğ et ve çiğ sütle besledi. Pişmiş mama ile beslenen kediler, çiğ mama ile beslenen kedilerin aksine üçüncü nesilde kısır hale geldi. Bu basit çalışma, yalnızca magnezyumun değil, yaşayabilir bir hamilelik oluşturmak için gerekli tüm besinlerin önemini vurgulamaktadır. Bu sonuçların insan deneyimine dönüştürülüp dönüştürülemeyeceğini bilmiyorum, ancak yiyecekleri kaynama noktasının ötesinde ısıtmanın vitaminleri yok ettiğini ve magnezyum ve enzimleri yaktığını biliyoruz. Bazı mineraller kalabilir, ancak diğer besinlerle olan hayati denge sonuçta kaybolur.

Aile hekimliği, alerji-astım immünolojisi ve çevre tıbbı diploması ve American College of Nutrition'ın bir üyesi olan Dr. kısırlığa neden olur. Bu, neden bu kadar çok kısır kadının bir bütün olduklarında hamile kaldığını açıklayabilir.

Machine Translated by Google

gıdalar diyet ve magnezyum dahil takviyeleri alın. [1] Magnezyum hamilelik sırasında 2, 3 daha yüksek miktarlarda gereklidir . Bu nedenle, gebe kalmayı geliştirmek için almak aynı zamanda daha sağlıklı bir hamilelik yaratır.

Ayrıca erkek kısırlığının magnezyum eksikliği ile ilişkili olduğu görülmektedir. Hem magnezyum hem de çinko, seminal sıvıda çok önemli miktarlarda bulunur. Bununla birlikte, kısır erkekler, özellikle de kronik prostatit veya prostat enfeksiyonu geçirdiklerinde, çok daha düşük magnezyum seviyelerine sahiptir. [4]

PREEKlampsi, Eklampsi ve Magnezyum

Marie kolay bir hamilelik geçirmiyordu. Çok fazla kilo almıştı, başı ağrıyordu ve ayak bilekleri ve elleri şişmişti. Ayrıca kafasında bir sıkışma ve nefes darlığı hissetti. Doktora sekiz aylık ziyaretinde kan basıncı yükselmişti, hiperaktif refleksleri vardı ve idrarında protein vardı - tüm preeklampsi semptomları (gebeliğin neden olduğu hipertansiyon veya toksemi olarak da adlandırılır). Preeklampsi tüm gebeliklerin yüzde 7'sinde görülür ve Preeklampsi Vakfı'na göre dünya çapında her yıl en az 76.000 anne ölümünden sorumludur. Yüksek tansiyon, hiperaktif refleksler, ödem, baş ağrıları, görme değişiklikleri ve idrarda protein ile karakterize hızla ilerleyen bir durum olan preeklampsi artabilir ve nöbetlere neden olabilir, bu noktada buna eklampsi denir.

Eklampsi, yenidoğanda erken doğum, erken doğum ve serebral palsiye neden olabilen ciddi bir durumdur. Marie'nin doktoru, kan basıncını düşürmenin tek yolunun yatak istirahati olduğunu, ancak doğum sırasında yüksek tansiyonu devam ederse damardan magnezyum vereceğini söyledi. Magnezyumun tedavi olacağını bilse bile, onun semptomları kötüleşmeden önce kanda magnezyum seviyeleri belirlemeyi veya magnezyum tedavisi önermeyi düşünmedi.

Preeklampsi Vakfı'na göre, dünya çapında her gün 1.400 kadın - bu her yıl 500.000'den fazla - hamilelikle ilgili nedenlerden ölüyor. Web sitelerinde, çoğu kadın için preeklampsi semptomlarının yanlışlıkla sadece hamile olmanın getirdiği değişimlere ve değişikliklere atfedildiğini söylüyorlar.
Bununla birlikte, baş ağrıları, bulanık görme, üst karın ağrısı ve açıklanamayan kaygı, eklampsinin daha ciddi semptomlarının başlangıcı olabilir. Bu semptomların tümü magnezyum eksikliğinden kaynaklanabilir.

Preeklampsinin nerede bitip eklampsinin nerede başladığı bir derece meselesidir ve

Machine Translated by Google

akıllı klinik gözlem gerektirir. Yüksek tansiyon, nöbetler, dramatik sıvı tutulması, idrar çıkışında azalma, bulanık görme, mide bulantısı ve karın ağrısı doktorunuz tarafından değerlendirilmelidir. Preeklampsi Vakfı'na göre, eklampsinin tek tedavisi bebeği doğurmaktır. Aksi takdirde, sadece yatak istirahati ve izlemeyi önerirler.

Vakıf, neredeyse sonradan akla gelen bir düşünce olarak, Magpie Trial Collaborative Group tarafından 2002 yılında yapılan bir araştırmadan bahsediyor. Bu çalışmada araştırmacılar, "magnezyum sülfatın ($MgSO_4$) eğitimli personel tarafından kontrollü bir ortamda intravenöz olarak verildiğinde preeklampsi semptomlarını hafifletebildiğini ve eklampsiden kaynaklanan nöbetleri yüzde 56 oranında azalttığını" buldular. Bir sonraki ifadeleri, tedavi bölümünde bahsedilen ilk şey olmalıydı: “Magnezyum sülfat, 1950'lerden beri ABD'de standart bir tedavi seçeneği olmuştur; ancak, uluslararası alanda yaygın olarak kullanılmamaktadır.”

Saksağan Davası 2002'deydi; bir çalışma hazırlamak için bir on yıl daha gerekti.5 magnezyum düzeylerinin değerlendirilmesiyle yürütülmüş, preeklampsi rağmen preeklampsinin nedenini veya tedavisini bulmaya daha yakın olmadıklarından endişe duyan Bangladeş'teki araştırmacılar.

Çalışma, çok sayıda

Toplam 108 kişi değerlendirildi ve 66'sına preeklampsi teşhisi kondu. Hafif preeklampsiden şiddetli preeklampsiye kadar olan kadınların ortalama serum magnezyum düzeyi, kontrollerle karşılaştırıldığında önemli ölçüde azaldı. Şiddetli preeklampsisi olan hastalarda, hafif preeklampsisi olanlara kıyasla serum magnezyumunda daha büyük bir düşüş bulundu. Araştırmacılar, hamilelik sırasında serum magnezyum düzeylerindeki azalmanın preeklampsi etiyolojisinde olası bir katkı olabileceği ve takviyenin preeklampsiyi önlemek için değerli olabileceği sonucuna vardılar. Serum magnezyumunun tercih edilen test olduğunu unutmayın. Daha doğru testler kullanılmış olsaydı (magnezyum RBC veya iyonize magnezyum), eminim ki daha fazla kadına preeklampsi teşhisi konulur ve uygun şekilde tedavi edilirdi.

IV magnezyum, gebeliğe bağlı hipertansiyon için tercih edilen tedavi olmasına rağmen, magnezyum, preeklampsi ve eklampsi semptomlarını önlemek için gebelik boyunca oral bir takviye olarak kullanılmalıdır. Birçok araştırmacı ve klinisyen gebelerin 6, 7, 8 ile takip edilmesini önermektedir. magnezyum RBC testi yapın ve 300-600 mg ek magnezyum alın.

NOT: Herhangi bir takviye eklemeden önce daima doğum uzmanınıza veya sağlık uzmanınıza danışın, ancak magnezyumun uzun bir güvenlik geçmişi olduğunu bilin.

Machine Translated by Google

hem anne hem de çocuk için.

Hamile anneler hamilelik boyunca rutin olarak ağızdan magnezyum alırlarsa, araştırmalar bunun doğum sırasında ve doğum sonrası komplikasyonları önleyebileceğini ve erken doğumları önlemeye yardımcı olabileceğini düşündürmektedir. 9 Klinik deneyler, magnezyum oksit takviyesi alan annelerin daha büyük, daha sağlıklı bebekleri olduğunu ve preeklampsi, erken doğum, ani bebek ölümü, beyin felci ve doğum kusurları oranlarının daha düşük olduğunu göstermiştir. 10 Bununla birlikte, son araştırmalarda ortaya çıkan şey, magnezyum oksidin yalnızca yüzde 4'ünün vücutta emilip kullanıldığıdır. Daha iyi emilen magnezyum formlarının muhtemelen daha da faydalı etkileri olacaktır.

Neyse ki Marie, hamilelikte magnezyum kullanımına aşina olan, preeklampsi konusunda uzmanlaşmış bir ebeye danıştı. Marie'nin doğum öncesi takviyesinin etiketini kontrol ettiler ve sadece 150 mg magnezyum içerdiğini gördüler; hamile kadınlar için RDA'yı karşılamak için gerçekten en az 360 mg'a ihtiyacı vardı. Ebe, Marie'ye günde toplam 400 mg elementel magnezyum verecek bir magnezyum takviyesi almasını ve magnezyum açısından zengin gıda alımını artırmasını tavsiye etti.

İLAÇLI EKLAMPSİ

Eklampsi için intravenöz olarak verilen magnezyum sülfat, 1900'lerin başından beri başarıyla kullanılmaktadır. [11] 1960'larda, yeni diüretiklerin ve antikonvülsan ilaçların ortaya çıkışı, magnezyum sülfatın yerini alma tehdidinde bulundu. İlaç şirketleri, en yeni antihipertansiflerini ve antikonvülzanlarını magnezyum sülfatla karşılaştırmak için pahalı klinik deneyler yapmaya devam ediyor. Çoğu çalışma, hem bebek hem de anne ölümlerini azalttığı ve son derece güvenli olduğu için magnezyumun aslında sentetik ilaçlardan daha etkili olduğunu göstermektedir. Bir araştırmacının belirttiği gibi, "Diyet magnezyumu ile fetal sonuçtaki önemli iyileşme, hamilelik sırasında magnezyum takviyesi kavramını desteklemektedir." [12]

Marie, yeni rejiminde pek çok olumlu değişiklik fark etti. Sırt ve boyun gerginliği daha azdı, kabızlığı (gebeliğin yaygın bir yan etkisi) artık yoktu, daha enerjikti, ödemi ve şişkinliği gitmişti. Sonunda kafasındaki gerginlik azaldı ve tansiyonu düşmeye başladı. Kadın doğum uzmanına tüm bunları anlattığında, aslında onun magnezyum durumunun daha fazla farkında olmadığı için özür diledi ve bunun onun için iyi bir hatırlatma olduğunu söyledi.

Machine Translated by Google

hastalarının aldığı magnezyum miktarı konusunda daha gayretli.

SIDS

Magnezyum eksikliği ani bebek ölümü sendromuyla ilişkilendirilmiştir.
(SIDS), erişkinlerin ani kardiyak ölümleri ile ortak özelliklere sahip [13]
anne ve çocuğa yeterli magnezyum verilerek önlenebilir. [14]
Magnezyum eksikliğinin neden olduğu bir kas gerginliği, spazm veya zayıflık epizodu, sıkıntılı bir bebeğin yüz üstü yatarken başını çevirmesini fiziksel olarak engelleyebilir ve böylece boğulmaya neden olabilir. [15] ABÖS için üçlü risk modeli, üç potansiyel riskin kesişimini tanımlar:

(1) magnezyum eksikliği olan hassas bir yenidoğan, (2) aşırı sinirlilik ve dengesiz kardiyovasküler ve solunum kontrolü (magnezyum eksikliği) gösteren bir yenidoğanda kritik bir uyum ve gelişim dönemi semptomlar) ve (3) tiz gürültü, aşırı hareket veya elleçleme, üşüme, ateş veya aşılama (magnezyum eksikliği semptomları) gibi bir dış stres etkeniyle baş edememe. Bu üç risk birlikte, şok benzeri bir apne, bilinç kaybı ve yavaş kalp hızı olayını tetikleyebilir. Araştırmacılar, ABÖS ölümlerinin yüksek bir oranının, yaşamın ilk kritik haftaları ve aylarında bebeklere basit oral magnezyum takviyesi ile önlenebileceğini düşünmektedirler. [16] Magnezyum sıvı ReMag şeklinde biberon suyuna rahatlıkla verilebilir.

Paris'teki St. Vincent de Paul Hastanesi'nde profesör ve Uluslararası Magnezyum Araştırmalarını Geliştirme Derneği'nin (SDRM) başkanı Dr. Jean Durlach, “Günde 300 miligramlık dozlarla bu basit ve ucuz takviye anne etik olarak haklıdır. Ayrıca, magnezyum takviyesinin anne, cenin gelişimi ve doğumda bebek için yararlı etkileri kanıtlanmıştır.” Gebelerde ve emzirenlerde magnezyum takviyesiyle ilgili geniş bir klinik deney yapılması çağrısında bulunuyor Benim tavsiyem, hamile ve emziren kadınlara başka bir klinik deneyi beklememeleri, sadece sağlıklı bir hamilelik için gerekli olan güvenli ve önemli bir besin olan magnezyum almaları. [17] kadın.

SEREBRAL PALSİ

Beyin kanaması geçiren bir bebekte serebral palsi (SP) görülebilir.

Machine Translated by Google

Gebeliğin son aşamalarında, ya annenin yüksek tansiyonu nedeniyle ya da gelişmekte olan bebeğin beynine oksijen gitmesini engelleyen başka bir mekanizma nedeniyle. Düşük doğum ağırlığı ve prematüriteden de kaynaklanabilir. Serebral palside beyin, kas fonksiyonunu düzgün bir şekilde yönlendiremeyecek şekilde hasar görür. Beyin kaslara çelişkili sinyaller verir ve sonuç olarak kaslar kilitlenir ve spastik hale gelir veya gevşer, sakatlayıcı ve tedavi edilemez bir durum yaratır.

SP ile doğan bebeklerin yarısına yakını da zihinsel engellidir. Çok düşük doğum ağırlıklı bebeklerin (1.500 g veya 3.3 lbs'den az), ortalama doğum ağırlığına (3.000-3.500 g) sahip bebeklere göre yüz kat daha fazla SP'ye sahip olma olasılığı daha yüksektir; SP'nin yüzde 25'inden fazlası çok düşük doğum ağırlıklı bebeklerde görülür. Yarım milyondan fazla Amerikalı, yılda 5 milyar dolar tahmini tıbbi maliyetle SP'den muzdariptir.

SP için herhangi bir tedavi olmadığından, beyin felcinin önlenmesi "gerçekten çok arzu edilir", diyor Bethesda, Maryland'deki Ulusal Sağlık Enstitüleri'nden (NIH) nörolog Karin B. Nelson. Dr. Nelson ve meslektaşları, 1995 yılında, Kaliforniya'daki dört merkezdeki çok düşük doğum ağırlıklı bebeklerin, anneleri doğumdan kısa bir süre önce magnezyum sülfat ile tedavi edildiğinde serebral palsi insidansının daha düşük olduğunu gösteren çığır açan bir araştırmayı sonuçlandırdı. 18 "Bu ilgi çekici bulgu, basit bir ilaç kullanımının serebral palsi insidansını önemli ölçüde azaltabileceği ve binlerce Amerikalı için yaşam boyu sürecek sakatlığı ve ıstırabı önleyebileceği anlamına geliyor" dedi. Ulusal Nörolojik Bozukluklar ve İnme Enstitüsü müdürü. Araştırmacılar, magnezyum sülfatın serebral palsi prevalansını şaşırtıcı bir şekilde yüzde 90 oranında azalttığını ve mental retardasyon prevalansını yaklaşık yüzde 70 oranında azalttığını hesapladılar. Magnezyumun beyin gelişiminde önemli bir rol oynayabileceğini ve muhtemelen erken doğmuş bebeklerde beyin kanamasını önleyebileceğini tahmin ettiler.

Dr. Diane Schendel, ertesi yıl Atlanta'da bir popülasyonu incelerken çok benzer sonuçlar buldu. 19 Magnezyum sülfat alan anneler, yüzde 90 daha düşük serebral palsi prevalansı ve yüzde 70 daha düşük zeka geriliği prevalansı olan bebekler doğurdu. Araştırmacılar, bir yaşında anneleri magnezyum sülfat alan 113 bebekten sadece 1'inde serebral palsi geliştiğini bildirdi. Bebeklerden sadece iki tanesinde zihinsel engel vardı. Buna karşılık, annesi magnezyum sülfat almayan 405 çocuktan 30'unda serebral palsi ve 22'sinde engelli vardı. müfettişler

Machine Translated by Google

magnezyumun fetal beyin kanamasını önleyebileceğini veya beyne azalan oksijen beslemesinin zararlı etkilerini engelleyebileceğini teorileştirdi. Rahim içi açıkları aşmak için çok fazla oksijene maruz kalan bebeklerde ise, magnezyum akciğerleri korur.[20] 2000 tarihli bir literatür incelemesi, magnezyum klorürün gelişmekte olan beyin için magnezyum sülfattan daha koruyucu olabileceğini düşündürmektedir. [21, 22]

Tüm anne adaylarına ve emziren annelere verilmesi gereken magnezyum takviyesinin ötesinde, düşük doğum ağırlıklı bebeklerde sonraki beyin hasarlarının bir kısmını önleyebilecek bazı müdahaleler vardır. Terapilerden biri, lisanslı pratisyenler tarafından doğumdan sonraki saatler veya günler içinde sağlanan özel kraniyosakral masajdır. Natüropatlar, semptomları kötüleştirebilecek gıda veya hava kaynaklı alerjileri belirlemeye yardımcı olabilir ve emziren anneye sağlıklı bir diyet ve takviye programı önerebilir. Çocuklar için reçetesiz satılan birçok takviyenin, güçlü bir nörotoksin olan sentetik tatlandırıcı aspartam içerdiği konusunda uyarılmalıdır. Çocuğunuzu asla bu kimyasala maruz bırakmamalısınız.

SEREBRAL PALSİLİ ÇOCUKLAR İÇİN TAKVİYE MALZEMELERİ

- ReMag: Pikometre, stabilize iyonik magnezyum ile müshil etkisi olmadan terapötik miktarlara ulaşabilirsiniz. ¼ çay kaşığı (75 mg) ile başlayın ve günde 1 çay kaşığına (300 mg) kadar çalışın. ReMag'i bir şişeye veya bardağa su veya meyve suyuna ekleyin ve bebeğin veya çocuğun tam emilimini sağlamak için bütün gün yudumlamasını sağlayın.
- ReMyte: Pikometre on iki mineralli solüsyon. Günde iki kez ¼ çay kaşığı alın veya ReMag ile bir şişe veya bardak suya veya meyve suyuna ½ çay kaşığı ekleyin ve gün boyunca yudumlayın.
- ReAline: B vitamini kompleksi artı amino asitler. Günde 1 kapsül elma püresi veya başka bir yiyecekle karıştırılarak alınır. Gıda bazlı B1 ve dört metillenmiş B vitamini (B2 , B6 , metilfolat ve B12), artı L-metiyonin (glutatyon öncüsü) ve L-taurin (kalp ve kilo kaybını destekler) içerir.

- C vitamini kompleksi: Gıda bazlı bir kaynaktan günde iki kez 200 mg veya kendi lipozomal C vitamininizi yapın (lipozomal C vitamini tarifi için Ek D'ye bakın) ve günde iki kez 1.000 mg askorbik asit.
- Esansiyel yağ asitleri (EFA): A, D ve K2 vitaminleri için Blue Ice Royal (fermente morina karaciğeri yağı ve tereyağı yağından) . 1 kapsül açın ve içindekileri koyun

Machine Translated by Google

günde bir kez yemek.

Machine Translated by Google

11

Osteoporoz, Artrit, Böbrek Taşları, Böbrek Hastalığı

MAGNEZYUM, OSTEOPOROZ VE HAKKINDA BİLMENİZ GEREKEN ÜÇ ŞEY
BÖBREK TAŞI

1. Magnezyum, osteoporozu önlemek ve tedavi etmek için kalsiyum kadar önemlidir.
2. Magnezyum, kanda çözünmüş kalsiyumu tutar, böylece böbrek taşı oluşturmaz veya vücudun yumuşak dokularında çökelmez.
3. Osteoporoz için kalsiyum almak (magnezyumsuz) böbrek taşlarını yükseltebilir.

Muriel, aynı anda hem yumuşak kemiklere hem de böbrek taşlarına sahip olmayı nasıl başardığını merak etti. Son kemik yoğunluğu testi bariz bir osteoporoz gösterdi, ancak üçüncü böbrek taşı kriziyle şimdi hastanedeydi. Genç bir stajyer, böbreklerinde biriken ve geçmesi dayanılmaz derecede acı veren sert, pürüzlü kristaller olarak dışarı akan kalsiyumu kemiklerinden kaybettiğini açıkladı. Osteoporozu için aldığı yüksek dozda kalsiyum durumu daha da kötüleştiriyordu.

Muriel'in üroloğu böbrek taşlarını analiz etti ve ona tüm süt ürünlerini yemeyi bırakmasını ve kalsiyum takviyelerinden kaçınmasını söyledi, ancak Muriel osteoporozunun kötüleşeceğinden çok endişeliydi.

Bana danıştığında, kalsiyumla birlikte en önemli mineral olan magnezyum da dahil olmak üzere sağlıklı kemikler için gerekli olan yaklaşık on yedi besin maddesi olduğunu açıklayabildim. Syracuse, New York'taki Osteoporoz Eğitim Projesi'nin direktörü Ph.D. Susan Brown, "magnezyum karşısında kalsiyum desteğinin kullanılması" konusunda uyarıyor.

Machine Translated by Google

eksikliği, eklemler gibi yumuşak dokularda artriti teşvik eden veya böbrekte böbrek taşlarına katkıda bulunan bir kalsiyum birikimine yol açabilir. osteoporozun önlenmesi ve tedavisi için günlük 450 mg magnezyum dozu önermektedir.

Anket raporlarına göre, osteoporozlu kadınların diyetlerinde ortalamanın altında magnezyum seviyeleri var. Magnezyum eksikliği kalsiyum metabolizmasını tehlikeye atabilir ve ayrıca vücudun D vitamini üretimini engelleyerek kemikleri daha da zayıflatabilir.

Aşağıdakiler, daha önce bahsettiğim listenin bir uzantısıdır.
Bölüm 2. Magnezyumun çok faktörlü rolünü gösteriyor ve tekrar etmekte fayda var:

- Emilim ve metabolizma için yeterli düzeyde magnezyum gereklidir.
  kalsiyum.
- Magnezyum, kemik yapısının korunmasına yardımcı olan ve kalsiyumu kandan ve yumuşak dokulardan kemiklere geri çeken ve bazı artrit ve böbrek taşlarını önleyen kalsitonin adlı belirli bir hormonu uyarır.
- Magnezyum, paratiroid hormonu adı verilen başka bir kemik hormonunu baskılayarak kemiği parçalamasını engeller.
- Magnezyum, kalsiyuma yardımcı olabilmesi için D vitaminini aktif formuna dönüştürür.
  emilim.
- Yeni oluşturmak için gerekli olan bir enzimi aktive etmek için magnezyum gereklidir.
  kemik.
- Magnezyum, aktif kalsiyum taşınmasını düzenler. •

Magnezyumla birlikte K2 vitamininin, kalsiyumun ait olduğu yere, kemiklere yönlendirilmesinde önemli bir rol oynadığını belirtmek de önemlidir .

Magnezyumun oynayacağı tüm bu roller göz önüne alındığında, hafif bir eksikliğin bile osteoporoz için bir risk faktörü olabilmesi şaşırtıcı değildir. Ayrıca, özellikle Muriel'in durumunda olduğu gibi, vücutta çok fazla kalsiyum varsa, magnezyum emilimi büyük ölçüde bozulabilir, bu da osteoporozun kötüleşmesine ve böbrek taşı, artrit ve kalp hastalığının yanı sıra safra taşlarına neden olabilir. , topuk mahmuzları ve meme dokusu kireçlenmesi.

MD'ler de dahil olmak üzere çoğu insan, hücresel düzeyde kalsiyum ve magnezyumun dengelenmesinin önemini anlamıyor. Kalsiyum, yeterli düzeyde magnezyum olmadan kemik oluşturamaz veya osteoporozu önleyemez. kadar basit

Machine Translated by Google

O. Kemiklerimiz tamamen kalsiyumdan yapılmış olsaydı, tıpkı kaldırıma düşen bir tebeşir çubuğu gibi kırılgan hale gelir ve paramparça olurlardı. Bununla birlikte, doğru magnezyum yüzdesi ile kemik, onu gerçekten esnek ve kırılmaya karşı daha dirençli kılan uygun yoğunluğa ve matrise sahiptir. Korkarım birçok yaşlı insan, çok fazla kalsiyumları ve yeterli magnezyumları olmadığı için kemik kırıklarından muzdarip.

Osteoporoz gelişiminde önemli olan diğer faktörler arasında diyet, ilaçlar, endokrin dengesizliği, alerjiler, D vitamini eksikliği ve egzersiz eksikliği sayılabilir. Osteoporoz literatürünün ayrıntılı bir incelemesi, magnezyum, bor, folik asit ve D, K2 , B12 ve B6 vitaminlerinin kronik olarak düşük alımının osteoporoza yol açtığını göstermektedir. Benzer şekilde, kronik olarak yüksek miktarda protein, sofra tuzu, alkol ve kafein alımı kemik sağlığını olumsuz etkiler. 2, 3 Giderek daha hareketsiz bir yaşam tarzıyla birleşen tipik Batı diyeti (yüksek protein, sofra tuzu ve rafine ve işlenmiş gıdalar), epidemik osteoporoz insidansına katkıda bulunur.

Mineraller, çoğunlukla kalsiyum ve fosfat olmak üzere kemiğin yüzde 60'ını oluşturur. Magnezyum esneklik faktörünü sağlar. Kemik ayrıca su ve minerallerin birikmesi için iskele oluşturan kollajen gibi bir protein matrisi içerir.
Kollajen vücutta en çok bulunan proteindir ve bu kemik matrisinin yaklaşık yüzde 90'ını oluşturur. Kolajen, uygun yapı ve işlev için kendi gereksinimler listesine sahiptir ve bunları, hayvansal proteinin yanı sıra iyi emilmiş mineraller ve organik gıda kaynaklarından vitaminler içeren iyi bir diyetle elde edebilirsiniz.

Kemik için hayvan bazlı kollajen gereksinimi 4'te bile ele alınmadı.
2014 incelemesi "Veganların Sağlıklı Kemikleri Olabilir mi?" Yazarlar bunu buldu vegan diyetleri protein, kalsiyum ve D vitamini açısından eksik olabilir. Geçmişte pek çok kişinin yaptığı gibi, veganların tüm besin gereksinimlerini karşılamak için diyetlerini planlarken büyük özen göstermeleri gerektiği konusunda uyarıyorlar. "Veganlığın kemik sağlığı üzerindeki etkisini daha tam olarak anlamak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç var" sonucuna vardılar.

Yaşam tarzına bakan Muriel, kendi durumuna ne kadar katkıda bulunduğunu gördü. Günde ortalama beş fincan kahve, üç kadeh şarap ve yirmi sigara içiyordu. Bu, kalsiyum ve magnezyumun ve toksinlerle uğraşmak zorunda olan diğer besinlerin fazla çalışmasına veya vücudundan atılmasına neden oluyordu. Diyeti çoğunlukla besin açısından yetersiz fast food idi çünkü sürekli koşuyordu. Muriel ayrıca bol miktarda şeker ve gazoz içeren gazoz içiyordu.

Machine Translated by Google

fosfor, her ikisi de kalsiyum ve magnezyumun elimine edilmesine neden olur. Ayrıca güneşten kaçındı ve bu nedenle çok az D vitamini aldı.

Cesareti kırılmak yerine, Muriel iyi tarafından bakabildi.
En azından artık hangi yaşam tarzı alışkanlıklarını değiştirmesi gerektiğini ve hangi takviyeleri alması gerektiğini biliyordu. Böbrek taşları kısa sürede geçmişte kaldı, genel sağlığı önemli ölçüde iyileşti ve iki yıl sonra kemik kaybını durdurmakla kalmadı, kemik yoğunluğunda da ölçülebilir bir artış oldu.

OSTEOPOROZ YANLIŞ ANLAŞILMIŞ VE KÖTÜ MUAMELE

Osteoporoz, yaşlanmanın ne normal ne de kaçınılmaz bir sonucu. Kemiklerimiz ömür boyu dayanacak şekilde tasarlandı. Bununla birlikte, popüler bilgelik, kadınlarda osteoporozun kalsiyum eksikliğinden ve yaşla birlikte azalan östrojen seviyelerinden kaynaklandığı yönündedir. Bu nedenle doktorlar osteoporozu tedavi etmek için östrojen, kalsiyum ve kemik hücrelerinin parçalanmasını engelleyen ilaçlara güvenirler. NIH "Osteoporoz Önleme, Teşhis ve Tedavi Konsensüs Bildirimi 2000" seksen uzmanın katıldığı bir konferanstan geliştirildi, ancak nihai raporda osteoporoza neden olan bir faktör olarak magnezyum eksikliğinden söz edilmedi. [5]

Bununla birlikte, 2014 yılında yapılan bir meta-analiz, serum magnezyum seviyeleri ile menopoz sonrası osteoporoz arasındaki ilişkiyi doğruladı. [6] 1.349 postmenopozal kadını içeren yedi çalışma belirlendi. Genel olarak, postmenopozal osteoporotik kadınların sağlıklı kontrollere göre daha düşük serum magnezyum seviyeleri vardı. Araştırmacılar, düşük serum magnezyumunun postmenopozal grup arasında osteoporoz için bir risk faktörü gibi göründüğü sonucuna varmışlardır.

Osteoporoz araştırmalarının çoğunu ilaç şirketleri finanse ettiğinden, kemik üretimindeki magnezyum bağlantısını araştıran büyük klinik araştırmalar yoktur ve muhtemelen hiçbir zaman da olmayacaktır. İnsanlara, farmasötik boru hattında osteoporozu veya başka herhangi bir kronik hastalığı "tedavi edecek" sihirli bir değnek bulunduğuna dair yanlış bir umut verildiği sürece, sağlık sorunlarının altında yatan diyet ve besinlerle ilgili nedenleri görmezden geleceklerdir.

Fosamax'ın çene kemiğinin bozulmasına neden olduğu raporları, bu osteoporoz ilacının ve muhtemelen tüm bisfosfonatların kemiklerin kırılganlığına neden olduğunun kanıtıdır. Çene kemiği bozulmasının bu yan etkisi, diş hekimlerinin Fosamax kullanan kadınlara diş implantı yerleştirmeyi reddetmesine neden olur. Fosamax, yaşlandıkça kemiği parçalayan hücreler olan osteoklastları yok ederek çalışır. Bu hücreler ayrıca kemiği yeni kemik olarak şekillendirir.

Machine Translated by Google

formlar, onu güçlü ve kararlı bir matris haline getirir. Fosamax kemiğin parçalanmasını önler - ancak ilaç şirketleri osteoklastın gerekli kemik yeniden şekillendirme işlevini hesaba katmadı. Osteoklastlar olmadan, kemiklerin izleyecek bir planı yoktur ve kalsiyum apar topar depolanır. Fosamax'ın etkisi altındaki kemiklerin röntgenleri bir bakışta yoğun görünebilir, ancak yakından baktığınızda, osteoklastların yeniden şekillenme kapasitesi olmadan kemiklerin iç yapısının tam bir kargaşa içinde olduğunu görürsünüz. Bu kemikler kırılgandır ve daha kolay kırılırlar.

Fosamax'a sarılmak yerine doktorlar, Journal of Nutritional Biochemistry'de magnezyumun osteoklast oluşumunu artırmada doğrudan bir etkiye sahip olduğunu gösteren 2013 tarihli bir çalışmayı okumalıdır. [7] Magnezyum Mucizesi'nin bir önceki baskısında , hayvan araştırmalarının magnezyum eksikliğinin kemik ve mineral metabolizmasını değiştirdiğini kanıtladığını ve bunun da kemik kaybına yol bunun nasıl olduğunu açıkladım , eksiklik sıklıkla meydana gelir ve kemik kütlesi kaybına, anormal kemik büyümesine ve iskelet zayıflığına yol açar. Ancak

Bir hayvan modeli kullanarak, magnezyum eksikliğinin Fosamax'ın etki mekanizması olan osteoklastların aktivitesini inhibe ettiğini buldular. Değişen osteoklast sayıları ve aktivitesinin, magnezyum eksikliği olan hastalarda görülen kemik değişikliklerine katkıda bulunabileceği sonucuna vardılar.

Osteoporozu olan kadınlarda magnezyum eksikliği çok yaygındır. kontrollerle karşılaştırıldığında. [10] Ama kadınlar yeterince aldığında ne olur? magnezyum?

- Bir çalışmada, osteoporozlu postmenopozal kadınlar iki yıl boyunca günde 250-750 mg magnezyum alarak hastalığın ilerlemesini durdurabilmişlerdir. Başka herhangi bir ek önlem olmaksızın, bu kadınların yüzde 8'i kemik yoğunluğunda net bir artış yaşadı. [11]
- İki yıl boyunca magnezyum hidroksit takviyesi verilen menopozdaki bir grup kadında daha az kırık ve kemik yoğunluğunda önemli bir artış görüldü. • Başka bir çalışma, [12]
iki yıl boyunca günde 180-300 mg elemental magnezyum sağlamak için magnezyum laktat alarak, kadınların yüzde 65'inin tamamen ağrıdan kurtulduğunu ve omurilik omurlarında daha fazla dejenerasyon olmadığını gösterdi. [13]

- Magnezyum, hormon replasmanı ile birlikte kemik yoğunluğunu iyileştirdi

Machine Translated by Google

Kontrollerle karşılaştırıldığında birkaç kadın grubunda. [14, 15]

- Başka bir çalışma, östrojen kullanıyorsanız ve magnezyum alımınız düşükse, kalsiyum takviyesinin tromboz (kan kalp krizine yol açabilen pıhtılaşma). [16]

Ne yazık ki onlarca yıl önce osteoporoz tedavisi tek bir "kalsiyum alın" sloganıyla basitleştirildi. Kalsiyum hala osteoporoz hakkındaki her tartışmanın hakimidir, düzinelerce gıdayı (portakal suyu ve mısır gevreği dahil) güçlendirmek için kullanılır ve en çok satan takviyedir, ancak güneşteki günü sona ermiş gibi görünüyor. 1990'ların sonlarında bir yazar, yumuşak doku kireçlenmesi ciddi bir yan etki olabileceğinden, menopozdan sonra yüksek dozlarda kalsiyumu desteklemeyen bilimsel araştırmalara atıfta bulundu. [17] Tüm bu ekstra kalsiyum, kemiklere yönlendirilmek yerine yumuşak dokuda birikerek damar sertliği, safra taşları, böbrek taşları, topuk mahmuzları ve meme dokusu kireçlenmesine neden oluyordu.

Bu uyarı, Bölüm 2'de "Kalsiyumun Başarısızlığı" bölümünde bahsettiğim Dr. Mark Bolland'ın çalışmasıyla desteklendi . Bolland, kalsiyum takviyeleri alan kadınların, arterlerde ateroskleroza neden olan kalsiyum biriktiği için kalp hastalığı için daha büyük risk altında olduğunu buldu. Burada belirtilmesi gereken nokta, son yirmi yıldaki tüm kalsiyum takviyesinin, bugün acısını çektiğimiz osteoporoz salgınını engellemediğidir.

Kemiklerin sadece magnezyumdan ibaret olmadığını bir kez daha belirtmek isterim - buna odaklanmamdan dolayı böyle bir izlenim edinebilirsiniz. Kemiğin yüzde altmışı, magnezyum (esneklik faktörünü sağlayan) ile birlikte çoğunlukla kalsiyum ve fosfat olmak üzere minerallerden, sudan ve organik bir protein matrisinden, özellikle kollajenden oluşur. Kemiklerimiz, yalnızca bir veya iki değişken sunarak manipüle etmeyi umamayacağımız, minerallerin ve proteinin dinamik bir şekilde iç içe geçmiş halidir. Bunun yerine, iyi bir diyet yemek, egzersiz yapmak ve bir dizi emilebilir besin almak için elimizden gelenin en iyisini yapmalı ve vücudun ve kemiklerimizin kendilerine bakmasına izin vermeliyiz.

OSTEOPOROZ İLAÇLARI

Yukarıda ve Bölüm 2'de tartıştığım kalsiyum ve kalp hastalığı arasındaki bağlantı ışığında, Birleşik Krallık'taki Ulusal Osteoporoz Kılavuz Grubunun osteoporoz tedavisi için ne önereceğini merak ediyordum . [18] Ancak çok hayal kırıklığına uğradım çünkü 2013 raporlarında orada

Machine Translated by Google

magnezyumdan bahsedilmiyor. Kalsiyum hafife alınmış olsa da bu, kadınların kemik sağlığına çok daha fazla ilaç müdahalesi olacağı anlamına geliyordu. Magnezyumun kemik sağlığındaki önemi hafife alınamaz, ancak çoğu doktor muayenehanesinde her gün göz ardı edilmektedir.

İngiliz yönergeleri, ilaç şirketlerinin omurga kırığı (ve bazı durumlarda kalça kırığı) riskini azalttığını iddia ettiği ana ilaçların bir listesiyle başladı.
Bunlar arasında bisfosfonatlar, denosumab, paratiroid hormonu peptitleri, raloksifen ve stronsiyum ranelat bulunur. Kılavuzların yazarları, bu ilaçların doğasında bulunan tehlikeleri şu şekilde kabul ettiler:

1. Bilinmeyen yan etkiler nedeniyle bu ilaçlardan iki veya daha fazlasının karıştırılmamasına dikkat edilmelidir.
2. Bazı ilaçların yüksek maliyetinden bahsetmiştir.
3. Bisfosfonatların (örn. Fosamax) kesilmesinin, kemik mineral yoğunluğunda ve kemik döngüsünde geri tepme düşüşü ile ilişkili olduğu konusunda uyarıldı. Bu, Fosamax'ı bir kez aldıktan sonra sonsuza kadar üzerinde kalmanız gerektiği anlamına gelir, aksi takdirde daha fazla kemik kaybı ve bozulması yaşarsınız.

Raporun sonunda, kalsiyum ve D vitamini ile ilgili şu yönergeler yer alıyordu: "Kalsiyum ve D vitamini takviyesi, evden çıkamayan veya yatılı ya da bakım evlerinde yaşayan yaşlı kişiler için yaygın olarak önerilir ve genellikle diğer tedavilere ek olarak önerilir. Osteoporoz için." Ve sonra uyarı geldi: "Kalsiyum takviyesinin potansiyel olumsuz kardiyovasküler etkileri tartışmalıdır, ancak hem kalsiyum hem de D vitamini takviyesi kullanmak yerine diyetle kalsiyum alımını artırmak ve tek başına D vitamini kullanmak ihtiyatlı olabilir."

Kılavuzların hiçbir yerinde magnezyumdan söz edilmemiştir. Erkeklerde ve kadınlarda da bilinen bir kemik yapıcı olan testosterondan da bahsetmediler. Ancak, henüz bilinmeyen testosteron hormon replasmanı dünyasına dalmanıza gerek yok.

MAGNEZYUM VE TESTOSTERON

2011 yılında yapılan bir araştırma, 399 yaşlı erkekten oluşan bir grupta magnezyum düzeylerinin

Machine Translated by Google

güçlü ve bağımsız olarak testosteron ve diğer
anabolik hormon, insülin büyüme faktörü-1 (IGF-1). [19] herhangi bir artış
Testosteron, adrenallerin ve seks bezlerinin doğal steroid yolunda testosterondan sonra geldiği için östrojeni otomatik olarak artıracaktır.

Başka bir çalışmada, üç erkek grubu incelendi. İki grup aldı Bir grup oluştu
aynı miktarda magnezyum, 10 mg/kg/gün. [20]
oturan erkekler İkinci grup, günde 1,5-2 saat çalışan tekvando sporcularıydı. Üçüncü grup da tekvando sporcularıydı ancak magnezyum takviyesi almıyorlardı. Magnezyum alan ve tekvando yapan grup, serbest ve toplam testosteronda en büyük artışı elde etti. Takviye alan sedanter grup da testosteronda önemli artışlar gördü.

2015 yılında yapılan bir araştırma, "orta yaşlı ve yaşlı erkeklerde serum magnezyum konsantrasyonu ile metabolik ve hormonal bozukluklar arasındaki ilişkiyi" araştırdı. [21] Araştırmacılar, normal toplam testosteron seviyelerine sahip erkeklerde magnezyumun daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Metabolik sendromlu deneklerde, metabolik sendromu olmayan hastalara kıyasla daha düşük serum magnezyumu vardı. Tip 2 diyabetli erkeklerde serum magnezyum konsantrasyonu diyabeti olmayan erkeklere göre daha düşüktü. Aynı durum arteriyel hipertansiyonu olan hastalarda da bulundu; serum magnezyum konsantrasyonu hipertansiyonu olmayan hastalara göre daha düşüktü. Magnezyum konsantrasyonu ne kadar yüksek olursa, vücut kitle indeksi, bel-kalça oranı, karın çevresi ve arteriyel kan basıncı o kadar düşük olur. Daha yüksek magnezyum konsantrasyonu, daha yüksek toplam testosteron, daha düşük LDL ve daha düşük toplam kolesterol ile ilişkilendirildi. Araştırmacılar, "düşük serum magnezyum düzeylerinin toplam testosteron eksikliği, arteriyel hipertansiyon, diyabet ve dolayısıyla metabolik sendrom gelişimine elverişli olabileceği" sonucuna vardı.

Machine Translated by Google

Vücut tarafından üretilen doğal östrojen de kemik oluşumu için önemlidir. Doğal östrojeni vurguluyorum çünkü sentetik formlar aynı kemik yapıcı etkilere sahip değiller ve sentetik östrojen replasman tedavisi kullanıldığında kanser riski artıyor.

Osteoporozun uygunsuz tedavisi konusunda neden bu kadar endişeliyim? Osteoporoz insidansına ilişkin istatistikler, bu durum için artan kalsiyum takviyesi kullanımına rağmen insidansın artmaya devam ettiğini göstermektedir.
Bu kadar uzun süredir osteoporoza karşı bir savaş yürütürken bu nasıl mümkün olabilir? Yanıt, yanlış silahları seçtik ve şimdi o silahlar bize karşı döndü.

1988-2003 yılları arasında osteoporozdaki ulusal eğilimler üzerine bir raporda, araştırmacılar osteoporoz tedavisini ve doktor ziyaretlerini takip ettiler.[22] Doktor ziyaretlerinin 1994 (1,3 milyon ziyaret) ile 2003 (6,3 milyon ziyaret) arasında dört kat arttığını bildirdiler. Bu artış, kalsiyum takviyelerinin yaygın kullanımı ve oral günlük bisfosfonatların (Fosamax) ve seçici östrojen reseptör modülatörü raloksifenin mevcudiyeti ile aynı zamana denk geldi. 1994'ten önce, ana terapötik seçenekler kalsiyum ve östrojenlerdi. 1994 ile 2003 arasında, osteoporoz için bisfosfonat reçeteleri yüzde 14'ten yüzde 73'e ve osteoporoz için raloksifen reçeteleri yüzde 0'dan yüzde 12'ye yükseldi.

ÇOCUK KEMİKLERİ İÇİN MAGNEZYUM

Bir çocuk alerji, kabızlık, bağırsak rahatsızlıkları veya sık enfeksiyon nedeniyle sütten kesildiğinde, ebeveynler "Onlara süt ürünleri vermezsem çocuklarım kemikleri için nasıl kalsiyum alabilir?" Ama bir kez bile magnezyum hakkında soru sormuyorlar.
Son olarak, 2013 yılında yapılan bir çalışma, tüketilen ve emilen magnezyum miktarının, bir çocuğun kemik sağlığının temel belirleyicisi olduğunu göstermektedir. [23]
Araştırmacılar, diyet kalsiyum alımının toplam kemik mineral içeriği veya yoğunluğu ile anlamlı bir şekilde ilişkili olmadığını bulmuşlardır. Pediatrik Akademik Derneklerin Washington, DC'deki yıllık toplantısında sunulan bu çalışma, magnezyumun hayati önemini doğrulamaktadır. Magnezyumun kalsiyum ile sinerjik olarak çalıştığını doğrular. Magnezyum, bir çocuğun vücudundaki uygun kalsiyum miktarını düzenler ve onu doğrudan kemiklere iletir. Kalsiyum, magnezyum ile dengelenmemişse, çocuğun en çok ihtiyaç duyduğu kemik ve dişlerde değil, böbreklerinde, koroner arterlerinde ve kıkırdağında birikmeye başlar.

Machine Translated by Google

Houston'daki Baylor Tıp Fakültesi'nde pediatri profesörü olan baş araştırmacı Steven A. Abrams, MD, FAAP, “Kalsiyum önemlidir, ancak alımı çok düşük olan çocuklar ve ergenler dışında, magnezyumdan daha önemli olmayabilir. ” Araştırmacıların cesaretle kalsiyumun "magnezyumdan daha önemli olmayabileceğini" belirtmesi, insanların magnezyumun kemik sağlığındaki önemini kavramasına yardımcı olma konusunda büyük bir atılımı temsil ediyor. Şimdiye kadar, hem çocuklar hem de yetişkinler için her şey kalsiyumla ilgiliydi.

OSTEOPOROZ TEDAVİSİ

Osteoporoz genellikle ilerleyici bir hastalıktır ve bazıları bunun tedavi edilemez olduğunu söyler, ancak kontrolünüz altındaki risk faktörlerinden kaçınır, kemik yapıcı besinler alır ve egzersiz yaparsanız semptomlarınız olsa bile durumu durdurabilirsiniz. . Tabii ki, önleme en iyi savunmadır ve temel unsurları şunlardır:

• Dengeli, yüksek proteinli, besin açısından zengin bir diyet yapın. • Kalsiyumunuzu diyetinizden ve ReCalcia'dan alın, magnezyum için ReMag'i ve ReMyte ve ReAline'dan kemik destek faktörleri alın.

• Her gün bir çeşit egzersiz yapın. • Kafein, alkol ve tütünden kaçının.

OSTEOPOROZ İÇİN BESLENME ÖNERİLERİ

Kronik bir sağlık durumunuz olduğunda ne yemeniz ve ne yememeniz gerektiğine dair herhangi bir söz, tutarsızlıklar ve yanlışlıklarla doludur. Genel beslenme önerilerim aşağıdaki gibidir ve yüksek proteinli bir diyet, bol miktarda sebze ve bol miktarda magnezyum içeren glütensiz tahılları içerir,
kemik mineral yoğunluğunun korunmasına katkıda bulunan kalsiyum ve potasyum.

• Alkol, kahve, beyaz şeker, beyaz un, glüten, kızartılmış gıdalar ve trans yağ asitlerini (margarinde ve kısmen hidrojene yağlarla yapılan fırınlanmış, kızartılmış ve işlenmiş gıdalarda bulunur) ortadan kaldırın. • Hayvansal protein yiyorsanız, organik olarak yetiştirilmiş, otla beslenmiş sığır eti, serbest gezinen tavuk ve yumurta ve balık (özellikle yabani olarak yakalanmış somon) seçin.

Machine Translated by Google

• Vejetaryen proteini için, fermente süt ürünleri, laktoz içermeyen peynir ve ReStructure Öğünün Yerine Getirilmesi'ni seçin (kazein içermez, çok düşük laktoz peynir altı suyu proteini ve bezelye ve pirinç proteinleri içerir). • Vegan protein seçenekleri arasında baklagiller, glütensiz tahıllar, kabuklu yemişler ve tohumlar bulunur. • Çeşitli çiğ, pişmiş ve fermente edilmiş sebzeler gibi sağlıklı karbonhidratlar tüketin,
günde iki veya üç parça meyve ve glütensiz tahıllar.

• Ek A'da listelenen magnezyum açısından zengin gıdaları ve kalsiyum açısından zengin gıdaları dahil edin Ek B'de listelenmiştir.

• Katı ve sıvı yağlar için tereyağı, zeytinyağı, keten tohumu yağı, susam yağı ve hindistancevizi seçin yağ.

OSTEOPOROZ İÇİN TAKVİYELER

• ReMag: Pikometre, stabilize iyonik magnezyum ile müshil etkisi olmadan terapötik miktarlara ulaşabilirsiniz. ¼ çay kaşığı (75 mg) ile başlayın ve günde 2–3 çay kaşığına (600–900 mg) kadar çalışın. Bir litre suya ReMag ekleyin ve tam emilimi sağlamak için tüm gün yudumlayın. • ReMyte: Pikometre on iki mineralli solüsyon. Günde üç kez ½ çay kaşığı alın veya ReMag ile bir litre suya 1½ çay kaşığı ekleyin ve gün boyunca yudumlayın. • ReCalcia: Pikometre, stabilize iyonik kalsiyum, boron, vanadyum. Diyetinizden yeterli kalsiyum almıyorsanız günde 1-2 çay kaşığı alın (1 çay kaşığı 300 mg kalsiyum sağlar). ReMag ve ReMyte ile alınabilir.

• ReAline: B vitamini kompleksi artı amino asitler. Günde iki kez 1 kapsül alın.
Gıda bazlı B1 ve dört metillenmiş B vitamini (B2 , B6 , metilfolat ve B12), artı L-metiyonin (glutatyon öncüsü) ve L-taurin (kalp ve kilo kaybını destekler) içerir. • C vitamini kompleksi: Gıda bazlı bir kaynaktan günde iki kez 200 mg veya kendi lipozomal C vitamininizi yapın (lipozomal C vitamini tarifi için Ek D'ye bakın) ve günde iki kez 1.000 mg askorbik asit.

• Esansiyel yağ asitleri: Bir kombinasyon öneriyorum: (1) A, D ve K2 vitaminleri için fermente morina karaciğeri yağı ve tereyağından elde edilen Blue Ice Royal , günde iki kez 1 kapsül; (2) günde iki yemek kaşığı keten tohumu yağı (şişeyi dondurucuda saklayın); (3) ReStructure Protein Powder'dan elde edilen keten tohumu yağı ve omega-3 yağ asitleri; (4) doğadan yakalanmış balık.

Machine Translated by Google

• D3 Vitamini : 1.000 IU veya günde 20 dakika güneşte. Mavi Buz Kraliyet.

HORMON TEDAVİSİ

Bazı doktorlar menopoz sonrası kadınlar için progesteron önermektedir. Eksikliği belirlemek için sadece testten sonra hormon tedavisini düşünün. Lütfen hormon testi -tercihen tükürük testi- yapan ve biyo-özdeş progesteron reçetesi yazabilecek bir doktor bulun.

ARTRİT

Magnezyum Mucizesi'nin ilk baskısında artrit hakkında bir bölümüm bile yoktu. O zamandan beri araştırmalar, artritlerini magnezyumla tedavi eden insanlardan aldığım harika referanslardan bazılarını yakaladı.

Özellikle şaşırtıcı bir referans, 2016 Şükran Günü haftasında radyo programıma yeni vücudu için teşekkür etmek için gelen Joe'dan. Joe, on beş yaşından beri ankilozan spondilit hastasıydı. Joe, elli iki yaşında artritinin korkunç olduğunu, sedimantasyonunun tavan yaptığını, sabahları yataktan zar zor kalkabildiğini ve sürünerek tuvalete gitmek zorunda kaldığını söyledi. Artık çalışamayacağını ama artık karşılayamayacağı tonlarca ilaç kullandığını ve daha da kötüleştiğini söyledi. Bir mucize eseri, ihtiyacı olan tek şeyin Dr. Dean'den ReMag ve RnA Drops olduğunu söyleyen bir arkadaşıyla karşılaştı. Tavsiyemi aldı ve Tamamlama Formüllerimden beşiyle Total Body ReSet programıma girdi ve altı ay içinde mahallede bisikletle dolaşarak herkesi şok etti. Joe asla spor salonunda egzersiz yapamayacağını düşündü, ancak Tamamlama Formülleri ve özellikle ReStructure protein tozu ile yarı yaşındaki erkeklerden daha fazla enerji ve dayanıklılıkla çalıştığını söyledi.

Pek çok insan, artritin siz yaşlandıkça bölgeyle birlikte geldiğini düşünür. Ama bu doğru değil. Artrit yalnızca eklem iltihabı anlamına gelir: arthr- Latince eklem anlamına gelir ve -itis iltihaplanma anlamına gelir. Artrit sadece bir kelimedir, bir hastalık değildir. Ancak çoğu zaman bir ağrı ya da sızı yaşarsak, bunu eklem iltihabı olarak etiketlemeye başlarız ve bunun kurs için eşit olduğunu düşündüğümüz için vücudumuza girmesine izin veririz.

Artrit teşhisi konmanın çok talihsiz bir sonucu, size ağrı kesici olarak sıklıkla steroid iğneleri veya nonsteroidal antiinflamatuar ilaçlar (NSAID'ler) reçete edilmesidir. Bu ilaçların artık atriyal ile ilişkili olduğunu unutmayın.

Machine Translated by Google

fibrilasyon, atriyal çarpıntı, kalp krizi ve inme. Aslında, 2005 yılında FDA, ibuprofen ve naproksen gibi NSAID'lerin kalp krizi veya felç geçirme riskini artırdığına dair bir uyarı yayınladı, ancak kimsenin dikkate aldığını sanmıyorum.

2015 yılında FDA uyarıyı, NSAID'lerin kısa süreli kullanımını bile kapsayacak şekilde artırdı . 25 Dr. Curfman, uzmanların on beş yılı aşkın bir süredir NSAID'lerin kalp krizi ve felç riskini artırdığını bildiğini yazdı. Araştırmaların bu ilaçların yüksek tansiyon ve kalp yetmezliğine neden olabileceğini gösterdiğini söyledi. Tek bir ilaç olan Vioxx, beş yıllık bir süre içinde en az 140.000 kalp krizinden sorumluydu. Vioxx nihayet 2004 yılında piyasadan kaldırıldı ve sonunda kalp hastalığı riski kapsamlı bir şekilde incelendi ve tüm NSAID'lerde görüldü.

2015 FDA uyarısı, kalp krizi ve inme riski birkaç hafta içinde başlayabileceğinden, NSAID'lerin kısa süreli kullanımına kadar uzanır. Doz ne kadar yüksek ve reçete ne kadar uzun olursa, risk o kadar artar. Halihazırda kalp hastalığı olan kişilerde risk daha da kötüdür. British Medical Journal'da 2011 yılında yapılan bir araştırma, NSAID'lerin artmış atriyal risk ile ilişkili olduğu sonucuna varmıştır.

fibrilasyon ve atriyal flutter. 26 İlişki, yüzde 40-70'lik bir risk artışı yaşayan yeni uyuşturucu kullanıcıları için en güçlüydü.

NSAID'lerin magnezyumu tükettikleri için kalbi hedef aldığını düşünüyorum ve bu yan etkiyi zaten magnezyum eksikliği olan kişilerde muhtemelen daha fazla sergiliyorlar. Magnezyum çok eksik olduğunda, atriyal fibrilasyon ve atriyal çarpıntı meydana gelebilir. Eklem iltihabı magnezyum eksikliğinden kaynaklanabilir. Artritiniz varsa ve eklemleriniz magnezyum eksikliği nedeniyle iltihaplıysa, size reçete edilen ilaçlar genellikle sizi daha da kötüleştirebilir ve kalbinize zarar verebilir. Bu bir kısır, durdurulamaz döngü haline gelir.

Artrit hastası yetmiş sekiz yaşında bir kadın tarafından bana gönderilen bir vaka öyküsü:

> Geçen kış yetmiş sekizinci yaş günüme geldiğimde, ellerimin artrit krizi geçirmesi şaşırtıcı değildi. Ağrı çoğunlukla başparmaklarımın dibindeydi ve sol elimi sağdan çok daha fazla ağrıttı çünkü ben solakım ve masaj pratiğimde onu daha çok kullanıyorum.
>
> O kadar kötüydü ki elimi neredeyse hiç kullanamıyordum. Böylece, Şubat ayında, bu fikirden nefret etsem de, bir steroid iğnesi olmayı kabul ettim. Bu acil sorunu çözdü ve sol başparmağım şu anda iyi ama son iki aydır sağ baş parmağım

Machine Translated by Google

başparmak daha acı verici olmaya başladı.

Tekrar steroid yoluna girmek istemedim. Bu yüzden geçen hafta, her sabah ve gece sağ baş parmağıma iki ReMag püskürtmeye karar verdim.
Ne oldu? Sadece ağrı büyük ölçüde ortadan kalkmadı, aynı zamanda tendonlar gerilirken kısalıyor gibi görünen başparmak artık daha uzun bir esnemeye sahip. Belki bir mucize değil ama buna oldukça yakın! Hâlâ sancılar çekiyorum ama ellerimi her zaman başkalarının gerilimlerine erişmek için kullandığım için ellerde çok daha fazla özgürlük hissediyorum ki bu vazgeçilmezdir.

Magnezyum Mucizesi'nin bu sayısı için, bilimin artritin önlenmesi ve tedavisinde magnezyumla ilgili insanların deneyimlerini yakaladığını gösteren en son araştırmayı buldum.

Life Science dergisinde "Mg'nin Rolünü Çözmek" başlıklı 2016 tarihli bir makale ++
27 yılında Osteoartrit” osteoartrit tedavisinde magnezyumun önemini
gelişimi ve ilerlemesinde artık fark[illegible] magnezyum eksikliğinin osteoartrit

Magnezyum eksikliğinin "artmış enflamatuar mediatörler, kıkırdak hasarı, kusurlu kondrosit biyosentezi, anormal kalsifikasyon ve analjeziklerin zayıflamış etkisi dahil olmak üzere OA'da yer alan çeşitli yollarda aktif olduğunu" bulmuşlardır. Hayvan çalışmalarında magnezyum takviyesinin osteoartrit için etkili tedaviler sağlayabileceğini öne süren laboratuvar ve klinik kanıtlara atıfta bulundular.

Journal of Rheumatology, "Serum Magnezyum Konsantrasyonu ve Radyografik Diz Osteoartriti Arasındaki İlişki" adlı 2015 tarihli bir çalışma yayınladı. 28 Bu kesitsel çalışmada 2.855 kişi vardı. Araştırmacılar, alt serum magnezyum testi kullanarak magnezyum ölçtüler ve artrit, spesifik X-ışını kriterleri ile belirlendi. Serum magnezyum konsantrasyonu ile osteoartrit arasında anlamlı bir ilişki bulmuşlar ve serum magnezyum seviyeleri düştükçe diz osteoartrit insidansının arttığı sonucuna varmışlardır. Aynı çalışma, magnezyumun diyet alımı ne kadar düşükse, diz osteoartriti insidansının o kadar yüksek olduğunu bulmuştur.

BÖBREK TAŞI

Böbrek taşları düşündüğümüzden daha yaygındır. Nüfusun yaklaşık yüzde 10'u yaşamları boyunca bir böbrek taşı olacak. Norman Paratiroidi

Machine Translated by Google

Merkez, paratiroid bezleri, paratiroid hastalığı ve paratiroid cerrahisi konusunda dünyanın önde gelen otoritesidir; ayrıca hiperparatiroidizmin ve böbrek taşlarının bir belirtisi olan yüksek kan kalsiyumu hakkında da çok şey biliyorlar.

Böbrek taşları ile ilgili web sayfalarında, “Hiperparatiroidizm, böbrek taşlarının bir numaralı nedenidir ve bu nedenle, böbrek taşı olan her kişinin paratiroid bezleriyle ilgili bir sorun için test edilmesi GEREKİR. Böbrek taşı olan tüm insanların yaklaşık yarısının boyunlarında çıkarılması gereken iyi huylu bir paratiroid tümörü vardır, yoksa böbrek taşları geri döner.” Hiperparatiroidizm hakkında daha fazla bilgi için Bölüm 2'ye bakın .

Böbrek taşları, idrarla atılan mikroskobik birikintilerin böbreklerden mesaneye serbestçe geçemeyecek kadar konsantre hale gelmesiyle oluşur.
Böbrek taşları genel popülasyonda oldukça yaygındır, ancak çoğu siz farkında bile olmadan küçük "çakıl" parçaları olarak geçer. Böbrek taşları için risk faktörleri arasında hipertansiyon öyküsü, hızlı kilo kaybı, kronik dehidrasyon ve diyetle düşük magnezyum alımı yer alır. [29]

Otopsilerin yüzde biri idrar yollarında taşlar ortaya çıkarıyor, bu da bunların çok yaygın olduğunu doğruluyor ve aynı zamanda çoğunun fark edilmeyecek kadar küçük olduğunu doğruluyor. Beyaz erkeklerin yüzde 15'ine kadar ve tüm kadınların yüzde 6'sında bir taş gelişir ve bu insanların yaklaşık yarısında nüks olur. Amerika Birleşik Devletleri'nde her yıl yaklaşık bin kişiden biri, idrar yollarında sıkışıp kalan dayanılmaz derecede acı veren taşlarla hastaneye kaldırılıyor. Ağrı alt sırtta başlar ve karın boyunca veya cinsel organlara veya uyluğun iç kısmına yayılabilir.

Böbrek taşlarının çoğu kalsiyum fosfat, kalsiyum oksalat veya ürik asitten oluşur. Sahip olduğunuz taşların türü ancak taşları toplayarak (doktor sizi ince bir elek içine idrarınızı yapacaktır) ve materyali analiz ettirerek belirlenebilir. Kalsiyum taşları çoğunlukla aile öyküsü olan erkeklerde görülür.
Tek başına kalsiyum fosfat ve kalsiyum oksalat, tüm taşların neredeyse yüzde 85'inden sorumludur; Ürik asit taşları yüzde 5-10'u oluşturur. Ürik asit taşları da en çok yarısı gut hastası olan erkeklerde görülür. Kalan yüzde 5 ise böbrek enfeksiyonları sırasında oluşabilen nadir taşlardır.

Teşhis idrar tahlili ve röntgen ile konur. Sadece birkaç kalsiyum kristali veya küçük taş varsa, genellikle tedaviye gerek olmayabilir, ancak bunların geçmesinden kaynaklanan ağrı, ağrı kesiciler ve kas gevşeticilerle giderilebilir. Daha büyük taşlar cerrahi veya litotripsi (özel ultrason makineleri kullanılarak taşların küçük parçalara ayrılması) ile tedavi edilir.

Machine Translated by Google

Taş oluşumunda çeşitli faktörler rol oynayabilir:

1. İdrarda yüksek kalsiyum, şeker, fruktoz, alkol, kahve ve et açısından yüksek bir diyetten kaynaklanır. Bu asidik yiyecekler muhtemelen asitliği nötralize etmek için kalsiyumu kemikten çeker ve böbrekler yoluyla dışarı atar. Magnezyumsuz kalsiyum takviyesi de idrarda yüksek kalsiyuma neden olur.

2. İdrarda bulunan normalden yüksek oksalat seviyeleri, diğerlerinin yanı sıra ravent, ıspanak, pazı, çiğ maydanoz, çikolata, çay ve kahve gibi oksalik asit içeren gıdaların yüksek diyet alımıyla ilgili olabilir. İçlerindeki oksalik asit, kalsiyuma bağlanarak çözünmeyen kalsiyum oksalat oluşturarak taş oluşumunu destekler. Ancak tüm yeşillikleri terk etmeyin ve faydalı besinlerini kaybetmeyin. Kaçınmanız gerekenleri telafi etmek için bol miktarda düşük oksalatlı yeşillik vardır. [30] Bununla birlikte, yeterince magnezyum ile doyduğunuzda, çok daha çözünür bir magnezyum oksalat içinde oksalat ile bağlanabilir ve olaysız bir şekilde

3. Dehidrasyon idrarda kalsiyum ve diğer mineralleri yoğunlaştırır. Her gün vücut ağırlığınızın (pound cinsinden) yarısını ons su olarak içmek (buna litre başına ¼ çay kaşığı deniz tuzu eklersiniz) böbrekleri gerektiği gibi yıkamak için çok önemlidir. Artan terleme ve yeterince su içmemek konsantre idrar oluşturur.

4. Fosforik asit içeren alkolsüz içecekler, bazı insanlarda kalsiyumu kemiklerden çekip böbreklerde biriktirerek böbrek taşlarını teşvik eder.

5. Pürin (alkol, et ve balıkta bulunan maddeler) bakımından yüksek bir diyet ürik asit böbrek taşlarına neden olur.

Böbrek taşları ve magnezyum eksikliği, şeker, alkol, oksalat ve kahve açısından yüksek bir diyet dahil olmak üzere aynı nedenler listesini paylaşır. Önemli bir hayvan çalışması, diyetle yüksek fruktoz alımının (yüksek fruktozlu mısır şurubu tatlandırıcılarından) böbrek kireçlenmesini, özellikle diyetteki magnezyum düşük olduğunda önemli ölçüde artırdığını göstermektedir. [31]

ABD Tarım Bakanlığı, özellikle gençlerin günlük kalorilerinin çoğunu gazlı içeceklerdeki yüksek fruktozlu mısır şurubundan aldıkları ve magnezyum açısından zengin yeşillikleri az yedikleri konusunda uyarıyor. Alkolsüz içeceklerdeki fosforik asit de vücuttaki magnezyumu cezalandırır ve magnezyumu tüketir.

Machine Translated by Google

kemiği aşındırırken depolar. 32, 33

Magnezyumun birçok görevinden biri, kalsiyumun kristallere dönüşmesini önlemek için çözelti içinde tutmaktır. Yeterli magnezyum varsa, susuz kalma zamanlarında bile kalsiyum çözelti halinde kalacaktır.

Magnezyum, böbrek taşlarının en önemli tedavisidir. Kalsiyumun çözülmesine yardımcı olacak kadar magnezyumunuz yoksa, çeşitli kireçlenme biçimleriyle karşılaşırsınız. Bu, taşlara, kas spazmlarına, fibrozite, fibromiyaljiye, ateroskleroza (damarların kireçlenmesi) ve bazı durumlarda DCIS (in situ duktal karsinoma) veya tam tersi ile karıştırılabilecek meme dokusu kalsifikasyonuna dönüşür. Endişem, oral kalsiyum takviyelerinin aşırı kullanımından kaynaklanan meme dokusu kalsifikasyonunun DCIS ile karıştırılabileceği ve kanseri ekarte etmek için röntgen, mamogram ve meme dokusu biyopsileri gerektirebileceğidir.

On yıllar önce Dr. George Bunce, böbrek taşları ile magnezyum eksikliği arasındaki ilişkiyi klinik olarak kanıtladı. [34] 1964 gibi erken bir tarihte Bunce, sık taş oluşumu öyküsü olan hastalara günlük 420 mg magnezyum oksit dozu uygulamanın faydalarını bildirdi.

Kanda magnezyumdan daha fazla kalsiyum olduğunda böbrek taşları oluşabilir. Bu noktayı kanıtlamak için Bölüm 2'deki o basit deneye tekrar bakalım . Bir kapsül kalsiyum tozu açın ve 1 ons suda ne kadar çözündüğünü görün; iyi bir miktar bardağın dibine yerleşir. Sonra bir kapsül magnezyum tozu açın ve yavaşça kalsiyum suyuna karıştırın. Magnezyum eklediğinizde, kalan kalsiyum çözülür; suda daha çözünür hale gelir. Kandaki kalsiyumu uygun şekilde eritmek için yeterli magnezyum varsa, böbrekte kristal oluşturmaz.

Birkaç eski çalışma, magnezyum hidroksitin önlenmesindeki faydalarını göstermektedir. taş oluşumu.

- Son on yılda kombine 480 taşı olan 55 hastaya günde 500 mg magnezyum hidroksit verildi. Hastalar iki ila dört yıl süreyle takip edildi. Ortalama taş atak oranı tedavi ile yılda 0,8'den 0,08'e düştü ve hastaların yüzde 85'i takip sırasında nükssüz kalırken, kontrol grubundaki hastaların yüzde 59'u taş oluşturmaya devam etti.

[35]

- Magnezyum oksit ve B6 vitamini (doğal bir idrar söktürücü) kullanılarak yapılan bir araştırma, ortalama 1,3 olan 149 hastada taş oluşumunda azalma olduğunu gösterdi.

Machine Translated by Google

yılda 0.1 taşa kadar taş. Hastalar dört ile bir arasında takip edildi.
yarım ve altı yıl. • [36]

Başka bir çalışmada elli altı hastaya günde iki kez 200 mg magnezyum hidroksit verildi. İki yıllık sınırda, kırk beşinde böbrek taşı tekrarı görülmedi; Magnezyum almayan otuz dört hastanın on beşinde iki yıl sonra nüks görüldü. [37]

• Diğer araştırmalar, böbrek taşı olan hastaların yüzde 25'inden fazlasında idrar magnezyum konsantrasyonunun anormal derecede düşük ve idrar kalsiyum konsantrasyonunun anormal derecede yüksek olduğunu göstermektedir. Ek magnezyum alımı bu anormalliği düzeltir ve taşların tekrarını önler. Araştırmacılar, magnezyum oksit veya magnezyum hidroksit tedavisinin erkeklerde böbrek taşı nüksünü önemli ölçüde azalttığını kabul ediyor ve yumuşak doku kalsifikasyonlarının magnezyum tedavisi ile durdurulabileceğini ve hatta önlenebileceğini düşünüyor. [38]

• Magnezyum, taş oluşumuna karşı böbrek taşlarının başlıca ilaç tedavisi olan diüretikler kadar etkili görünmektedir. [39] Diüretikler magnezyumu tüketerek kalsiyum böbrek taşı olasılığını artıracağından, magnezyum tedavisinin daha etkili olacağını düşünüyorum. Kalsiyumdan kaçınmak, diüretik almak ve mekanik müdahale, magnezyuma hiç dikkat edilmeden böbrek taşlarına yönelik mevcut alopatik tıbbi yaklaşımı oluşturmaktadır. • 2005 tarihli bir gözden geçirme belgesi,
böbrek taşlarının tedavisi için magnezyum oksit ve magnezyum hidroksitin olumlu olarak görülmesine rağmen, çift kör, randomize, plasebo kontrollü çalışmalarda magnezyum sitratın böbrek taşı oluşumunu azaltarak çok daha üstün olduğunu kanıtladığına dikkat çekiyor. yüzde 90 [40]

• Epidemiyolojik bulgular, böbrek taşı oluşumunu ve bunun düşük magnezyum alımıyla ilişkisini tamamlar. Örneğin, Grönland'daki hastalık örüntüsü, düşük kalp hastalığı ve böbrek ve idrar yolu taşları insidansını, az sayıda diabetes mellitus vakasını ve az miktarda osteoporozu içerir; bunların tümü, Grönland'daki diyetteki düşük kalsiyum ve yüksek magnezyum ile ilişkili olabilir. .

BÖBREK TAŞLARI İÇİN BESLENME ÖNERİLERİ

Böbrek taşlarının önlenmesinde hidrasyon çok önemlidir.

Machine Translated by Google

• Su alımınızı artırarak vücudunuzu nemlendirin. Vücut ağırlığınızın yarısını (pound olarak) ons su için. 150 pound ağırlığındaysanız, 75 ons içeceksiniz.

• İçeceğinize rafine edilmemiş deniz tuzu, pembe Himalaya tuzu veya Kelt deniz tuzu ekleyin su, ¼ çay kaşığı içme suyunun her litresine.

Tek başına diyetin ne kadar etkili olabileceğini görmek için tedavi protokolünüzün başında çok katı bir diyet öneriyorum. Daha sonra bazı "yasak yiyecekler" eklemeyi deneyebilir ve vücudunuzun nasıl tepki verdiğini görebilirsiniz. En katı diyet önerilerim şu şekildedir:

• Alkol, kahve, beyaz şeker, beyaz un, glüten, kızartılmış gıdalar ve trans yağ asitlerini (margarinde ve kısmen hidrojene yağlarla yapılan fırınlanmış, kızartılmış ve işlenmiş gıdalarda bulunur) ortadan kaldırın. • Hayvansal protein yiyorsanız, organik olarak yetiştirilmiş, otla beslenmiş sığır eti, serbest gezinen tavuk ve yumurta ve balık (özellikle yabani olarak yakalanmış somon) seçin. • Vejetaryen proteini için, fermente süt ürünleri, laktoz içermeyen peynir ve ReStructure Öğünün Yerine Getirilmesi'ni seçin (kazein içermez, çok düşük laktoz peynir altı suyu proteini ve bezelye ve pirinç proteinleri içerir). • Vegan protein seçenekleri arasında baklagiller, glütensiz tahıllar, kabuklu yemişler ve tohumlar bulunur. • Sağlıklı karbonhidratlar çiğ, pişmiş ve fermente edilmiş sebzeleri ve günde iki veya üç parça meyveyi içerir. Ek A'da listelenen magnezyum açısından zengin gıdaları dahil edin. Kalsiyum oranı yüksek gıdalar genellikle magnezyum açısından da bol miktarda bulunur; Ek B'deki yüksek miktarda kalsiyum içeren yiyeceklerin listesine bakın. • Katı ve sıvı yağlar için tereyağı, zeytinyağı, keten tohumu yağı, susam yağı ve hindistan cevizini seçin.
yağ.

• Ürik asit böbrek taşınız varsa, alkol, hamsi, ringa balığı, mercimek, et, mantar, sakatat, sardalya ve kabuklu deniz ürünleri gibi pürin oranı yüksek gıdaları hayatınızdan çıkarın.

• Oksalat taşlarınız varsa, oksalik asit oranı yüksek gıdaların tüketimini azaltın: kırmızı pancar başları, siyah çay, kakao, kızılcık, fındık, maydanoz, domates, ravent, pazı ve ıspanak.

• Limon, misket limonu, portakal, ananas ve bektaşi üzümündeki sitrik asit kalsiyum oksalat ve kalsiyum fosfatı çözerek taş oluşumunu engeller.

Machine Translated by Google

BÖBREK TAŞLARI İÇİN TAKVİYELER

• ReMag: Pikometre, stabilize iyonik magnezyum ile müshil etkisi olmadan terapötik miktarlara ulaşabilirsiniz. ¼ çay kaşığı (75 mg) ile başlayın ve günde 2–3 çay kaşığına (600–900 mg) kadar çalışın. Bir litre suya ReMag ekleyin ve tam emilimi sağlamak için tüm gün yudumlayın. • ReMyte: Pikometre on iki mineralli solüsyon. Günde üç kez ½ çay kaşığı alın veya ReMag ile bir litre suya 1½ çay kaşığı ekleyin ve gün boyunca yudumlayın. • ReAline: B vitamini kompleksi artı amino asitler. Böbrek taşları için B6 önemlidir ve ReAline'de bulunur. Günde iki kez 1 kapsül alın.

Gıda bazlı B1 ve dört metillenmiş B vitamini (B2 , B6 , metilfolat ve B12), artı L-metiyonin (glutatyon öncüsü) ve L-taurin (kalp ve kilo kaybını destekler) içerir. • Düşük pürinli bir protein tozu olan ReStructure kullanın.

BÖBREK HASTALIĞI

Magnezyum Mucizesi'nin orijinal baskısında böbrek hastalığıyla ilgili özel bir bölümüm yoktu. Bunun nedeni çoğunlukla, onlarca yıldır böbrek hastalığı olan hastalar için tek beslenme tavsiyesinin magnezyumdan kaçınmak olmasıydı!
Ancak yıllar geçtikçe böbreklerin de diğer organlar gibi magnezyuma ihtiyaç duyduğunu ve magnezyuma yapılan saldırının çok az bilimsel değeri olduğunu öğrendim.
Magnezyum biyolojik bir gerekliliktir ve böbrek hastalığında ondan genel olarak kaçınılması tarifsiz acılara yol açmıştır.

NIH, "böbrek hastalığının artan yükünü" kabul ediyor. İstatistikler, on Amerikalı yetişkinden birini etkileyen böbrek hastalığında keskin bir artış olduğunu gösteriyor. Ancak bugünlerde doktorlar böbrek hastalığını nasıl teşhis ediyor? Belki de böbrek hastalığı için tanı kriterlerini (bu durumda, filtrasyon hızlarını), tıpkı kan basıncı ve kolesterol için yaptıkları gibi, daha düşük bir seviyede belirliyorlardır. Daha geniş kriterlere sahip olarak, daha fazla insana pre-diyabet, pre-hipertansiyon ve şimdi de pre-böbrek hastalığı teşhisi konuyor ve onlara tedavisi olmayan kronik hastalıklara yakalandıkları söylendiği için korkuyorlar.

Böbrek öncesi hastalık ağında daha fazla insanı yakalamak, bu hastalara kalp hastalığı, yüksek tansiyon ve diyabet gibi böbrek hastalığı ile el ele gidiyor gibi görünen ilişkili durumlar için ilaç önerileceği anlamına gelir.

Machine Translated by Google

Böbrek hastalığındaki artışın bir kısmının reçeteli ilaçların yaygın kullanımından kaynaklandığını düşünüyorum. Ancak doktorlar tedavilerinin zarar verdiğini kabul etmek istemiyor. 2009'da yayınlanan bir makale, ilaca bağlı böbrek hastalığı sorununu kapsamlı bir şekilde gözden geçirerek, böbreklerin çok sayıda terapötik ajan tarafından hasar görebileceğini tespit etti.[42] Linda Fugate, Ph.D., böbrek hasarına neden olan ilk on ilaç sınıfını listeler ve 2009 inceleme makalesine atıfta bulunur.[43] O zamandan bu yana, çok daha fazla uyuşturucu söz konusu olmuştur ve ilaçların makul kısa vadeli kullanımı yerine kronik kullanımının kümülatif zarara neden olduğuna dair kanıtlar artmaktadır.

Böbrek Hasarına Neden Olan İlk On İlaç Ailesi

1. Siprofloksasin, metisilin, vankomisin dahil antibiyotikler ve sülfonamidler.
2. Asetaminofen ve nonsteroidal antiinflamatuar ilaçlar (NSAID'ler) dahil olmak üzere analjezikler: aspirin, ibuprofen, naproksen ve yalnızca reçeteyle alınabilen diğerleri.
3. Selekoksib (Celebrex) dahil olmak üzere COX-2 inhibitörleri. Bu sınıftaki iki ilaç kardiyovasküler toksisite nedeniyle piyasadan çekilmiştir: rofecoxib (Vioxx) ve valdecoxib (Bextra). COX-2 inhibitörleri mide için daha güvenli olacak şekilde geliştirilmiştir, ancak böbrek hasarı açısından diğer NSAID'lerle aynı riske sahiptir.
4. Omeprazol (Prilosec), lansoprazol (Prevacid), pantoprazol (Protonix), rabeprazol (Rabecid, Aciphex) ve esomeprazol (Nexium, Esotrex) dahil olmak üzere proton pompası inhibitörü sınıfından mide ekşimesi ilaçları.
5. Herpes enfeksiyonunu tedavi etmek için kullanılan asiklovir (Zovirax) ve her ikisi de HIV tedavisinde kullanılan indinavir ve tenofovir dahil olmak üzere antiviral ilaçlar.
6. Kaptopril (Capoten) dahil olmak üzere yüksek tansiyon ilaçları.
7. İnfliximab (Remicade), klorokin ve hidroksiklorokin dahil romatoid artrit ilaçları (son ikisi sıtma ve sistemik lupus eritematozusun yanı sıra romatoid artriti tedavi etmek için kullanılır).
8. Bipolar bozukluğu tedavi etmek için kullanılan lityum.
9. Nöbetleri ve diğer nöbetleri tedavi etmek için kullanılan fenitoin (Dilantin markası) ve trimethadione (Tridione markası) dahil olmak üzere antikonvülsanlar

Machine Translated by Google

koşullar.

10. Kemoterapi ilaçları (interferonlar, pamidronat, sisplatin, karboplatin, siklosporin, takrolimus, kinin, mitomisin C, bevacizumab dahil) ve antitiroid ilaçlar (aşırı aktif tiroid tedavisinde kullanılan propiltiourasil dahil).

PROTON POMPASI İNHİBİTÖRLERİ MAGNEZYUMU TÜKETİR

2016 yılında yapılan bir çalışma, mide ekşimesini tedavi etmek için kullanılan proton pompası inhibitörlerinin (ÜFE'ler) böbrek hasarına neden olabileceğine dair kanıtlar sunar.[44] Yazarlar, herhangi bir ilacın önleyici bir önlem olarak değil, yalnızca gerektiğinde kullanılması gerektiği konusundaki düşüncelerimi yineliyor. "Sonuçlar, ÜFE kullanımının yalnızca tıbbi olarak gerekli olduğu zamanlarla sınırlandırılmasının ve kullanım süresinin mümkün olan en kısa süre ile sınırlandırılmasının önemini vurgulamaktadır. Pek çok hasta tıbbi bir durum için ÜFE almaya başlıyor ve gereğinden çok daha uzun süre devam ediyor." Doktorlar genellikle hastalarına, semptomların yeniden ortaya çıkmasını önlemek için daha doğal önlemler almak yerine, "her ihtimale karşı" ilaçları almaya devam etmelerini söyler.

SON DÖNEM BÖBREK HASTALIĞI

Son dönem böbrek hastalığını (ESRD) yönetmek için Medicare tarafından finanse edilen bir programa kayıtlı hasta sayısı 1973'te 10.000'den ürkütücü bir rakama yükseldi . . Son dönem tedavisinin kalitesinde iyileşmeler olmuş olsa da, böbrek yetmezliği tedavisinin ana hedefi, hastaların büyük çoğunluğu diyaliz ve morbidite ve düşük yaşam kalitesi yaşamaya devam etmektedir. Diyaliz böbreklerin işlevini üstleniyorsa, o zaman insanlar kendilerini olduklarından çok daha iyi hissediyor olmalıdır. Semptomların artmasının bir nedeni, diyaliz hastalarında magnezyum takviyesinden kaçınılması ve diyalizat sıvılarındaki magnezyum miktarının çok düşük olması nedeniyle zamanla daha da kötüleşen magnezyum eksikliği olabilir.

Böbrek hastalığının belirtileri arasında yüksek tansiyon, idrar tahlilinde protein ve yüksek glomerüler filtrasyon hızı bulunur. Yüksek tansiyon, böbrek hastalığının çok yaygın bir nedenidir. Ancak bana göre yüksek tansiyonun en yaygın nedenleri magnezyum eksikliği ve kalsiyum fazlalığıdır. Kalsiyum varsa doktorlar neden yüksek tansiyon için kalsiyum kanal blokerleri reçete etsin?

Machine Translated by Google

sorun olmadı mı Böbrek hastalarına tansiyonlarını kontrol altında tutmaları söyleniyor ama siz magnezyumdan uzak durmanız konusunda uyarılırsanız bunu nasıl yapacaksınız? Bunun yerine, daha fazla magnezyum tüketen tansiyon ilaçları almanız söylenir.

İdrardaki protein, özellikle diyabetiniz varsa, böbrek hastalığının en erken belirtilerinden biridir. Diyabetin bilinen tıbbi belirtilerinden biri düşük magnezyum seviyesidir. Yani böbrek hastalığınız varsa ve magnezyum alamıyorsanız, magnezyumunuz düştükçe kan şekeri düzeyleriniz yükselmeye devam edecektir. Ve sonra, daha fazla magnezyum eksikliğine neden olacak diyabet ilaçları alacaksınız.

Doktorlar, böbrek hastalığının erken teşhisine yardımcı olmak için yılda bir kez böbrek kan testleri yapılmasını önermektedir, böylece tedavi edilebilir. Ve tıbbi tedavi nedir?
Yüksek tansiyon ve diyabeti önlemek için ilaç kullanmak. Araştırdığım tüm tıbbi web sitelerinde, yüksek tansiyon veya diyabeti önlemek ve tedavi etmek için magnezyum kullanımından söz edilmedi. Ancak bu siteler, böbrek hastalığının genellikle ilerleyici olduğunu, böbrek yetmezliği (son dönem böbrek hastalığı) ve kalp yetmezliği ile sonuçlandığını açıkça ortaya koymaktadır. Tüm web siteleri hastaları magnezyumdan uzak durmaları konusunda uyarıyor.

BÖBREKLERİN MAGNEZYUM İHTİYACI VAR

Giriş bölümünde, magnezyum ve böbrek hastalığı hakkında diyaloğu açan üç böbrek gözden geçirme makalesinden bahsetmiştim. İlk iki inceleme Clinical Kidney Journal'ın Şubat 2012 sayısından alınmıştır: "Magnesium in Disease" ve "Magnesium Basics." 46, 47 Aslında, böbrek hastalığında magnezyuma ayrılmış Çok Yönlü ve Çoğu Zaman Gözden Kaçan Bir" adlı ek bir bölüm var. 48 Diyaloğun kapsamını göstermek için bu ekteki makalelerin başlıklarını listeleyeceğim. Makalelerin çoğu internette ücretsiz olarak mevcuttur, bu nedenle bunları doktorunuzla paylaşabilirsiniz. Hakemli bir dergiden birkaç makaleyi doktorunuza vermenin, magnezyum tedavisini kabul etmesinde büyük fark yaratabileceğini öğrenince şaşırabilirsiniz.

"Magnezyum—Çok Yönlü ve Çoğu Zaman Gözden Kaçan Bir Element" makaleleri

1. Editoryal: Magnezyum Nereye?

Machine Translated by Google

2. Magnezyum Temelleri
3. Magnezyum Dengesinin Düzenlenmesi: İnsan Genetiğinden Alınan Dersler Hastalık
4. Hastalıkta Magnezyum
5. Kronik Böbrek Hastalığı Evre 3 ve 4'te ve Diyalizde Magnezyum Hastalar
6. Kronik Böbrek Hastalığı Olan Hastalarda Magnezyum ve Sonuçlar: Vasküler Kalsifikasyon, Ateroskleroz ve Hayatta Kalmaya Odaklanma
7. Magnezyumun Kronik Böbrek Hastalığında İlaç Olarak Kullanımı

"Magnezyum ve Diyaliz: İhmal Edilen Katyon", yazarların böbrek hastalığının tedavisinde ve diyaliz hastalarında magnezyum kullanımında magnezyum gereksinimlerinin yeniden değerlendirilmesi gerektiğini buldukları 2015 tarihli bir derlemedir. [49]

1993'te böbrek hastalığında magnezyum ihtiyacını değerlendirmek için çok daha eski bir girişim vardı. İşte böbrek hastalığında magnezyumun önemine gözlerimi açan hikaye, bana ünlü magnezyum araştırmacısı Dr. Burton tarafından anlatılan bir hikaye. Altura.

Yıllar önce Dr. Altura, bir böbrek hastalığı uzmanı olan meslektaşı Dr. Markell, böbrek hastalarını magnezyum seviyeleri için test etmek için. [50]'de hem iyonize magnezyum hem de serum magnezyumun test edilip karşılaştırılması kararlaştırıldı. çeşitleri) aynı anda. Sonuçlar, kronik böbrek hastalığı olan kişilerin (diyaliz hastalarının tüm magnezyum seviyelerine sahip olduğuydu. Magnezyumlarının kan dolaşımına takıldığı ve hücrelerine girmediği ortaya çıktı. Çalışmada bildirilmemiştir, ancak bu hastalar sıvı magnezyum aldıklarında iyonize magnezyum düzeylerinde iyileşme, serum magnezyum düzeylerinde normalleşme, semptomlarında hafifleme ve böbrek fonksiyon testlerinde düzelme görülmüştür.

Bu anekdot bana doktorların neden magnezyumdan korktuğunu açıklıyor. Sadece serum magnezyumunu ölçerler, seviyelerin yükseldiğini görürler ve en kötüsünü varsayarlar. Bununla birlikte, test yapmazlar ve bu nedenle iyonik magnezyumun düşük olduğunu fark etmezler, bu da hücrelerin magnezyum için aç kaldığını gösterir. İşini yapmak için hücrelerin içine girmek için iyonik formda yeterli magnezyum yoktur.
Ne yazık ki, iyonize magnezyumu ölçen kesin magnezyum testi bir araştırma aracıdır ve halka açık değildir. daha fazlasını okuyabilirsin

Machine Translated by Google

Bölüm 16'daki magnezyum testi hakkında. Ayrıca Bölüm 18'de böbrek hastalığı olan kişiler için önerdiğim tek form olan magnezyumun kararlı iyonik formu olan ReMag hakkında okuyun.

SON DÖNEM BÖBREK HASTALIĞINDA MAGNEZYUM EKSİKLİĞİ

Aşağıda, son dönem böbrek hastalığı hastalarının iyi kalma savaşlarında neyle karşı karşıya olduklarını vurgulayan bir vaka öyküsü yer almaktadır. Bu anlayışlı yazışma, bir Ph.D. ESRD'den muzdarip sağlık bilimlerinde. Diyalizinin neden olduğu magnezyum eksikliğini ve ReMag ile kendi kendine tedavisini anlatıyor.

Ben altmış yaşında, dört yıldır evde hemodiyaliz tedavisi gören bir ESRD hastasıyım. Ben de tip 1 diyabet hastasıyım. Diyalize başladığımda hemşireye magnezyum içeren takviyeler listemi verdim ve diyaliz hastalarının magnezyum almaması ve alamayacağı, böbreklerimize zarar verebileceği bana kesin bir şekilde söylendi. Bu yüzden, ne hakkında konuştuklarını bildiklerini varsayarak, böbrek yetmezliği tedavisinin bilinmeyen alemlerine girerken onların korkulu duruşlarına uydum.

Evde hemodiyalize başlamadan önce periton diyalizi ile başladım, çünkü bunu daha "doğal" bir mod olarak sundular. (Sıvı, karındaki kalıcı bir tüpten verilir ve gece boyunca aynı tüpten dışarı akıtılır.) Kısa süre sonra, yetersiz diyalizden kaynaklandığını söyledikleri tüm vücudumda inanılmaz bir kaşıntı geliştirdim. Ama şimdi, magnezyumum dibe vururken, kalsiyum ve fosforumun hızla yükselip kalsiyum fosfat kristalleri oluşturmak üzere birleştiğine ve bunun da cildimde biriktiğine inanıyorum.

Diyaliz hastalarının pek çok cilt sorunu vardır. Evet, toksinlerden kaynaklanırlar ama belki daha da önemlisi düşük magnezyumdan kaynaklanırlar.

Cildimde küçük beyaz kristaller gibi görünen şeyler gördüğümü hatırlıyorum, kanayana kadar kaşıdım. Kendi diyaliz doktorlarım bunun diyalizden kaynaklandığına bile ikna olmadılar! Vanderbilt'teki bir nefrolog bana ikinci bir görüş verdi ve onu görmüştü. Buna "çılgın kaşıntı" dediklerini ve insanları UV ışığı altına alarak tedavi ettiklerini söyledi. Şu anda ne yaptığımı bildiğim için, kalsiyum ve fosforu kemiklere göndererek ciltteki kalsiyum fosfat kompleksi seviyelerini düşürmeye yardımcı olan aktif D vitaminini yükselterek UV'nin yardımcı olacağını tahmin ediyorum.

Machine Translated by Google

Ayrıca geceleri periton diyalizinde korkunç baldır ve ayak krampları yaşamaya başladım, dayanılmaz ağrıyı yatıştırmaya çalışmak için geceleri yataktan atlamak zorunda kaldım. Hâlâ magnezyum almaktan korkuyordum, bu yüzden E vitamini, B kompleksi vb.

Sonra evde hemodiyalize geçtim ve kullandıkları diyaliz solüsyonunda periton diyalizine göre daha fazla magnezyum olmalı çünkü cildim düzeldi. Bununla birlikte, bir yıldan fazla bir süre önce, önce gelip giden, ancak daha sonra kötüleşen ve daha sabit hale gelen kalp çarpıntılarım başladı. İnternette son zamanlarda yapılan birçok araştırmayı okuduktan sonra, bana koydukları diyaliz sıvısının aslında kanımdan magnezyum çekip beni tükettiğine inanıyorum. Her tedavinin sonuna doğru kalbimin göğsümde atmaya başladığını hissediyorum. Birçok hasta tedavi sırasında bacak krampları yaşar. Birçok diyaliz hastasının kalp sorunları vardır; diyaliz hastalarının bir numaralı katilidir ve büyük ihtimalle magnezyum eksikliğinden kaynaklanır.

Diyalize girdiğimden bu yana geçen dört yıl boyunca ayaklarımda üç kez kemik kırıldı; damarlarımdaki kireçlenme seviyesinde artış (röntgende görüldü); kötüleşen çarpıntı, beyin sisi ve dişlerimde değişiklikler vardı; ve kim bilir daha neler!

Tanrıya şükür Dr. Dean'in ReMag'ini buldum ve onunla takviye yapıyorum. İnanmakta güçlük çekiyorum ama çarpıntılarımı tamamen gideriyor. Magnezyumun böbrek hastaları için tehlikeli olduğunu söyleyenlerle kafa buluyorum elbette ama böbrek uzmanım sonunda onu kullanma kararımın arkasında.

ReMag kullandığımdan beri çarpıntılarımı gidermenin yanı sıra fosfor seviyelerim normale yakın seviyelere düştü, bu yüzden her öğünde aldığım fosfat bağlayıcıları azaltıyorlar. Umudum, hiçbir bağlayıcıya ihtiyaç duymadığım bir noktaya ulaşmak. ReMag takviyesi almanın belirtilerimin çoğunu tersine çevireceğini umuyorum.

Diyaliz ortamında magnezyum nadiren ölçülür. Tedavi öncesi ve sonrası magnezyum RBC kan testi yaptırmak için her türlü bürokrasiden geçtim. Bu rutin olmalı! Bana göre bu inanılmaz çünkü eminim ki çoğu hasta diyaliz tedavisi sırasında magnezyumlarını emmektedir. Ve tabii ki, magnezyum seviyelerim diyalizden sonra öncesine göre daha düşüktü. Yani her tedavi magnezyumumu daha da tüketiyor.